ГОД ЦИФРОВИЗАЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН
ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА ЦИФРЛАШТЫРУ ЕЛЫ

Г.Тукай ис. Меслим урта гомуми белем бирү мәктәбе

# Тукай ялкыны

“ Туган телне сөючеләр” пресс-центры **Гыйнвар, 2024 нче ел** №4

## Начар гадәтләрдән көчлерәк булыйк!

Кеше бу гадәтләргә акрынлап күнегә һәм инде алардан арына алмый. Алардан баш тартуы авыр. Кеше үзе генә бу сазлыктан чыга алмый, шуңа күрә аңа табибларга, психологларга мөрәҗәгать итәргә туры килә. Бу – төрле начар матдәләрнең организмга эләгеп, матдәләр алмашының аерылгысыз өлешенә әйләнүләре нәтиҗәсе. Организм үзе үк сәламәтлек өчен зыянлы матдәләрне таләп итә башлый.Алкоголизм. Аракыны “акылдан яздыргыч” дип атыйлар. Алкоголь сүзе “тилерткеч” мәгънәсенә ия. Алкоголь – күзәнәкләр өчен агу, ул кешенең бавыр, йөрәк, баш мие кебек тормыш өчен кирәкле органнарын җимерә. Алкоголь баш мие күзәнәкләренә тәэсир итсә, кеше усалга, агрессивка әйләнә, үз-үзен кулда тота алмый башлый, психик тотрыксызга әйләнә. Җинаятьләрнең 30%ы исерек хәлдә эшләнә.Гаиләдә эчкече булу – зур бәла, балалар өчен бигрәк тә. Андыйларның балалары башкаларга караганда алкоголизм, наркомания белән дүрт тапкыр күбрәк авырый. Алкоголь бигрәк тә яшь организмга куркыныч. “Олы кеше” дозасы балаларны үтерергә яки инвалид калдырырга мөмкин.Наркомания. Наркотик – тагын да җитдирәк агу. Аңа бик тиз күнегәләр, ансыз яши алмый башлыйлар, кешеләр үзләрен үлемгә илтүче шушы агу өчен зур суммалар түләргә мәҗбүр була. Кеше наркотикны бер кулланудан ук наркоманга әйләнергә һәм галлюцинацияләр башланырга мөмкин. Токсикомания. Бу – начар гына түгел, ә бик куркыныч гадәт. Мания – психик авыру ул, кеше бертуктаусыз нәрсәгә дә булса тартыла, шул хакта гына уйлый. Токсикомания латин теленнән “агуга тартылу” дип тәрҗемә ителә. Бу агулар, иснәгәндә, организмга эләгә һәм көчле агулану тудыра. Аңа бик тиз күнегелә, психикада үзгәрешләр барлыкка килә, ә иң начары – агу организмда җыела бара.Тәмәке тарту. Тәмәке тарту ул – никотинга бәйлелек. Агулылыгы буенча никотин бик көчле кислотага тиң. Тәмәкедән кешенең барлык органнары да зыян күрә. Тәмәкенең 25 төрле авыру китереп чыгаруы фәнни исбатланган. Тәмәке тартучыларның хәтере, физик сәламәтлеге начар, психикасы тотрыклы түгел. Алар әкрен уйлый, начар ишетә. Тәмәке тартучы кеше хәтта тышкы яктан да тартмаучыдан аерыла: аларның тиреләре сула, тавышлары карлыга, тешләре саргая. Шул ук вакытта тартмаган кеше тәмәке төтенен сулаудан ныграк зыян күрә. Тәмәкедә 1200 агулы матдә бар. Тәмәке тарту сулау, йөрәк-кан тамырлары, ашкайнату системаларына зыян сала. Тәмәке тартучылар үпкә рагы белән ешрак авырый һәм бу төр авыруларның 96%ын тәшкил итә. Тәмәке тарту авыз куышлыгы, йоткылык, ашказаны асты бизе, ашказаны, юан эчәк, бөерләр, бавыр яман шеше барлыкка килүенә сәбәп була.Комарлы уеннар. Бу начар гадәт зыянсыз тоелган уен автоматларыннан, компьютер, уен карталарыннан башлана. Ә ахыры бик начар бетәргә – уенга бирелгән кешенең психикасы бозылырга, ул җинаять кылырга, хәтта үз-үзен үтерергә мөмкин. Комарлы уеннар балаларны да, зурларны да аямый. Хәтта акыллы гына өлкәннәр дә, бу начар гадәткә ияләшеп, гомерләрен ачлык-ялангачлыкта тәгәлләргә мөмкин.Компьютерга бәйлелек. “Компьютерга бәйлелек” термины 1990 елларда – компьютер технологияләре зур тизлек белән үсеш алган чорда кулланылышка керә. Психологлар бу төр бәйлелекне хисси бәйлелекнең бер төре, дип саный. Ул алко- һәм наркобәйлелекләргә охшаган. Ул компьютер кулланучыны уйлап чыгарылган дөньяга, хыялдагы образларга ышану дәрәҗәсенә китереп җиткерә. Кеше уйлап чыгарылган дөньяга шулкадәр ияләшә, чын тормыштагы кебек яши башлый, аның аңы томалана. Күрмәгән-белмәгән кешеләргә ияләшә, кадерле вакытын аларга сарыф итә, акчасын, мөлкәтен дә аларга бирергә мөмкин. “Компьютерга бәйлелек” чире 12-16 яшьлек үсмерләргә аеруча тиз йога, хәтта өлкәннәрне дә үз кармагына эләктерә. Үзен ялгыз, кирәксез, булдыксыз дип санаучыларга авыру аеруча тиз “йога”.“Компьютерга бәйлелек”нең төп сәбәпләре:– яшьтәшләр, якыннар белән аралашу җитмәү;– ата-аналарның баланы озак вакытка игътибарсыз калдыруы;– үз-үзенә ышанмау, аралашуда кыенлык кичерү;– яраткан шөгыльнең булмау, буш вакытның күп булуы;– һәр яңалыкны татып карарга омтылыш;– башкалар йогынтысына тиз бирелү.Телефонга бәйлелек. Бу бәйлелеккә кешеләр ничек дучар була? Беренчедән, телефоннан аралашу күзгә-күз очрашып сөйләшүгә караганда азрак көч, вакыт таләп итә. Телефоннан теләсә кайсы вакытта аралашырга мөмкин. Телефонга бәйлелекне ничек ачыкларга?Кеше бертуктаусыз телефоннан сөйләшә яки СМС язаТелефон бәйлелегенә үз көченә ышанмаган кешеләр бирешә, алар һәр адымнарын кем беләндер киңәшеп башкаралар, ә телефон моның өчен бик уңайлы. Алар шулай җаваплылыктан кача. Тормышында кызыклы вакыйгалар, аралашу объекты булмаган кешеләр дә телефон колына әйләнергә мөмкин. Кайбер кешеләр өчен телефон чылтыравы үзләренең кирәкле булуларына дәлил булып тора. **Рәүназ МОРТАЗИНА, поликлиниканың гигиена-тәрбия инструкторы.**

## Мәктәп яңалыклары...

2 нче февраль көнне мәктәпне, укытучыларны онытмаган чыгарылыш сыйныфлар, студентлар бездә кунакта булдылар. Мәктәп тормышында төрле идеялар белән янган, бик күп кызыклы моментлар, хатирәләр калдырган студентларыбыз чыгарылыш сыйныф укучыларына үзләренең уку йортлары, тулай торакта яшәү шартлары һ.б. кызыклы мизгелләр турында сөйләделәр, киңәшләрен бирделәр.

Директорның тәрбия буенча киңәшчесе А.И.Хафизова тарих укытучысы Р. Н. Әхмәтҗанова белән берлектә "Сталинград" кинолекториен оештырдылар. 6в сыйныф укучыларына "Сталинград сугышы" документаль фильмы күрсәтелде. Фильм гади солдатларның батырлыгы, туган җиргә мәхәббәт, Җиңүнең чын бәясе турында сөйли. Чара барышында Рушания Наримановна бабасының да бу коточкыч сугышта катнашканын һәм хәбәрсез югалган дип саналуын сөйләде.

Укытучы һәм остаз, Гаилә елы - үзара тыгыз бәйләнгән, максатчан ике ел. Балага тәрбиянең нигезе гаиләдә - әти-әни һәм әби-бабай янәшәсендә салына. Аннары ул мәктәпкә бара, аның тормышында беренче укытучылары, тәрбиячеләре һәм сыйныф җитәкчеләре барлыкка килә. Мәктәп ул -

**Тема: Начар гадәтләргә-юк! Алкоголь һәм никотин-наркоманиягә юл.**
Максат: сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау, чирләрнең сәбәпләрен ачыклау, эчкечелек, наркомания, тәмәке тартуга каршы тискәре караш формалаштыру.
Дәреснең эпиграфы: Яшәүнең кадерен белмәгән кешенең яшәргә дә хакы юк.
(Леонардо да Винчи,италия рәссамы һәм галиме)
Дәрес барышы:
I.Психологик уңай халәт тудыру.
II.Уку мәсьәләсен кую, чишү:
1.Укытучы сүзе: Шәһәрдәге бер мәктәпне 15 яшьлек егетнең, билгесез сәбәпләр аркасында, вафат булуы аптыраашта калдырды. Ләкин ике дәрес үтүгә укучыларга хәбәр килеп җитте, егет наркотикның күп дозасын куллану аркасында үлгән.
Шул ук көнне сыйныф җитәкчесе, дәресләрдән соң, класс сәгате җыйды, анда егетнең үлеме турында сүз барды. Класстагы Алмаз уйлап утырды: "Бөтенесе дә әйтелгән сүзләр, барысы турында да беләбез, ник нотык укый инде, өйгә кайтарып җибәрсә нәрсә була инде?!..."
Өйдә шулай ук бу темага сүз булды, Алмаз әтисеннән кисәтү алды, аның сүзләре егетнең клубка чыгуы, тәмәке белән шаяруына кагылды. Егет үз эченнән: "Әй әти, мин кайтканда син йоклаган буласың шул, тәмәке чүп ул, әле син минем аракыны, эх тә итмичә, эчеп җибәргәнне белсәң..."-дип кенә уйлады. Әтисенең биргән китабын да алып, карап тормыйча гына, өстәленә атты...
Шимбә көн килеп җитте. Кичен Алмаз дискотекага чыгып китте. Гадәттәгечә иптәшләре белән очрашкач, аз-маз сөйләшеп алгач, кибеткә юл тоттылар, сыра һәм аракы алып үзләренең атна буе сусаган тамакларын юешләттеләр. Шушы эшләрдән соң, инде кәефләр кереп китте, күңеллелек бөтен дөньяга урнашты, биергә кереп киттеләр.Вакыт үтү белән сыеклык бетте һәм тагын өстәргә кирәклеге ачыкланды. Күпмедер вакыт эзләнгәч, бер-ике таныш түгел малайны "капшаганнан" соң акча табылды...һәм күңеллелек өстәлде, аның артыннан тагын табылды, тагын өстәлде...
Сорау: Укучылар, әйдәгез әле Алмазга булышыйк. Болай итик: төнге 2 дә ул өенә кайтып йокларга ятсын һәм төш күрсен...
...Агач бакчасында Аракы эчүче һәм Тәмәке тартучы утыралар, нәрсәдер турында сөйләшәләр; бер вакыт болар тирәсеннән Алмаз пәйда була. (Әлеге рольләрне укучыларга алдан биреп әзерләндерергә була).
Аракы эчүче һәм Тәмәке тартучы:Әй дус, кил әле.
Егет:Әйе, тыңлыйм сезне, ни йомыш?
Аракы эчүче:Менә мин әйтәм, тәмәке тартып үзеңнең сәламәтлегеңне бетерәсең ич, үпкәң чери бит, тизрәк үләсең дим, ә аның фикеренчә- мин эчкәч ни эшләгәнне белмим, мин тизрәк әрәм булам имеш?! Син ничек уйлыйсың, кайсыбыз хаклы?
Егет:Икегез дә хаклы, ләкин бу рәвешегез белән икегез дә хаксыз!
Аракы эчүче:Ничек инде, син аңлатып сөйлә?!
Егет:Алкоголь- наркотик матдә. Этил спирты(алкоголь)- углеводлар әчү процессында чүпрә гөмбәләре эшчәнлеге нәтиҗәсендә барлыкка килә торган матдә.Ул организмдагы үзәк нерв системасында, тоткарлану процессларын йомшарта һәм үз-үзеңне кулга ала белү, үз-үзеңә контроль, үзеңә тәнкыйть күзлегеннән чыгып карый белү, саклык һәм башка сыйфатларны вакытлыча, ә даими кулланганда бөтенләй югалтуга китерә. Исерек кеше гадәттә үзен бәйсез тота, үз-үзенә артык ышана, тотнаксызлана. Шунысы билгеле, кеше алкогольгә никадәр иртә иялэнсә, шулкадәр тизрәк алкоголик булып китә.
Тәмәке тартучы:Менә күрдеңме?! Әйттем бит мин сиңа, минем сүзләр хаклы.
Егет:Синең хәлләр дә бик үк шәптән түгел, тәмәке тарту-куркыныч һәм начар гадәт. Тәмәкедәге никотин, үзенә күрә бер рәхәтлек биреп, үзәк нерв системасын какшата, организмны көрәшергә мәҗбүр итә. Никотин- бик агулы матдә, иң беренче тарта башлаганда авыруга әйләнү күренешләре: күңел болгану, баш әйләнү, косу, йөрәк тибү ешая, бугазда, йоткылыкта һәм ашказанында кысылу, ярсу һәм шуннан соң баш миңгерәүләнеп һуштан язу күренешләре була. Мондый реакция һәр сәламәт кешедә күзәтелә.
Тәмәке тартучы үзенә генә түгел, тирә-юньдәгеләргә дә зарар китерә. Тәмәке төтене тулган бүлмәдә 1 сәгать утырган кеше 4 сигарет тартып бетергән кеше кадәр агулана.Тәмәке тартучы кешенең туганнары , аның гаебе белән, еш кына " пассив тәмәкече " хәлендә калалар- бер кешенең тартуы күп кешене агулый.
Тәмәке тартучы:(укучыларга борылып): Тәмәке тартучының, бигрәк тә тәмәке тартучы укучыларның хезмәте һәм ялы, никотинның үзәк нерв системасына тәэсиреннән генә бозылмый, бәлки укучының дәрес вакытында тартасы килеп, бөтен уе тәмәкегә кучүдән дә бозыла. Тәмәке тарту: дәрес өйрәнүнең нәтиҗәлелеген киметә, төгәл исәпләүләргә комачаулык итә, хәтер начарлана. Тәмәке тартучы укучылыр тәнәфестә башкалар белән бергә ял итмиләр, дәрес бетүгә тәмәке төтене һәм башка исләр тулган бәдрәфкә йөгерәләр, тәнәфесне шунда үткәрәләр. Никотин, агулы тәмәке төтене, углерод окисе бергә кушылып, башны авырттыра, ярсыта, эшкә сәләтне киметә, нәтиҗәдә укучы алдагы дәрескә эш теләге белән керми.
Аракы эчүче:Аракы турында сөйләгәндә төрле авыруларның бер генә исеме дә чыкмады, тәмәке тартканда күпме чирнең атамасы ишетелде? Көн саен эчсәм дә, нормасын белеп кенә эчәм һәм мин авырмыйм, чирем дә юк.
Егет:Нишләп? Алай димә, синең дә эшләрең бик әйбәт түгел; алкогольнең дәвамлы рәвештәге тәэсире нәтиҗәсендә бавыр күзәнәкләре үзгәрә һәм тупас тоташтыргыч тукыма белән алышына башлый, бу тукыма исә әлеге органның күпләгән функцияләренең берсен дә үти алмый.Авыру, ашкайнату органнарының бозылуыннан, уңъяк кабырга асты авыртудан зарлана башлый, үт сыекчасының пигментлары тәэсиреннән барлыкка килгән тәндәге көчле кычытудан газаплана. Кычыту, алкогольдән үзгәрә башлаган бавырда, үт сыекчасының пигментлар алмашы нык бозылудан барлыкка килә. Аракы эчүчеләр еш кына гастрит, ашказанында, уникеилле эчәктә була торган яра авыруыннан җәфаланалар. Аларның организмындагы гомуми агулану йогышлы авыруларга , шул исәптән туберкулезга, каршы торучанлыкны киметә, гипертония авыруларын һәм йөрәк-кан системасында була торган башка авыруларны китереп чыгара.
Тәмәке тартучы: Бактың исә синекеләр күбләк икән, авыру төрләре буенча аракы күбрәк зыян китерә икән...
Егет:Тукта әле, мин бит тәмәке тартудан нинди авырулар килеп чыкканын тулысынча сөйләмәдем.
Тәмәке тартучы:Тагын нindиләре бар инде?
Егет:Тәмәкенең хатын-кызларга зарарын да әйтеп китәргә кирәк, алар бит булачак аналар, ә алардан туачак балалар-безнең киләчәк! Тәмәке тарту хатын-кызларга-тиз картайтуы, яралгы үсешендә төрле авырулар китереп чыгаруы белән куркыныч.Халыкара статистика мәгълүматларына караганда, тартучы хатын-кызлардан туган яшь балаларның үлү очраклары, тартмаучы хатын-кызлардан туганнарга караганда 40 % ка артыграк....
III.Дәресне йомгаклау. Өй эше: "Һәр кеше үзенең сәламәтлегенә үзе хуҗа булсын!
Дәвамы: "Казан утлары" № 7, 2009

олы гаилә! Шуңа күрә, Гаилә елы кысаларында, без гаилә һәм мәктәп арасындагы хезмәттәшлекне ныгыту максатыннан яңа алымнар, юллар эзлибез. Г. Тукай ис. Мөслим урта мәктәбе коллективы, "Директор белән иртәнге аш" дигән яңа проектын тәкъдим итә. Уңай эмоцияләр белән тулган, укытучылар һәм ата-аналар арасындагы хезмәттәшлек, балаларыбызны дөрес тәрбияләү ачкычы булыр дип ышанабыз.

Шәймәрданова Зилия 5-11 сыйныф укучыларының «Балалар күзләре белән хайваннар дөньясы. Haliotis»конкурсында канашып, 3 февральдә Э.А. Эверсманн ис. Зоология музее базасында узачак алдагы этапка чакыру алды. КФУ музейлары буенча тематик экскурсияләр (этнографик, зоологик, тарих музее); зоологик рәсем буенча мастер-класс; музейның зоологик фонды буенча зоологик рәсем конкурсы (табигатьтән рәсем ясау) оештырылачак.

Мәктәбебезнең социаль педагогы Л. М. Хужагалиева, тәрбия буенча директор киңәшчесе А. И. Хафизова, педагог-психологы Л. М. Хәлиуллина һәм педагог-китапханәчесе А. И. Миргалимова тарафыннан Россиядә Гаилә елына багышланган "Гаилә-бәхет бакчасы" стенды урнаштырылды.Стенд гаиләнең җәмгыятьтә һәм балаларны тәрбияләүдә әһәмиятенә игътибаритә.

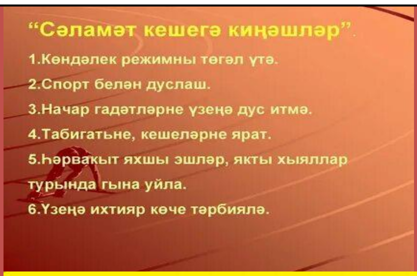
Бүгенге тәрбия сәгатендә 80 яшен дә билгеләп үтмәгән яшь өлкә, атом технологияләре турында сөйләшү узды. Чынлыкта, кеше энергиянең бетмәс чыганагын — атом көчен үзләштерә башлады. Әмма бүген Россиядә 11 атом электр станциясе бар, алар җитештерелгән барлык электр энергиясенең 20% җитештерә. Атом куркынычсыз һәм ышанычлы энергия генә түгел, ә медицина, квант технологияләре, эчәр су, куркынычсызазык-төлек, алдынгыматериаллар,планеталарны өйрәнү.

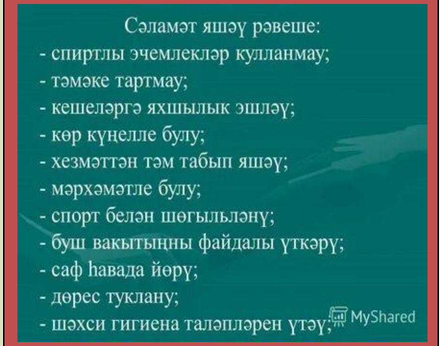
**Начар гадәт дигәч, күп кеше тәмәке тарту һәм аракы эчүне күз алдына китерә. Чынлыкта исә әлеге исемлек шактый озынрак. Без бүген саныйсы начар гадәтләр синдә дә булырга мөмкин. Тизрәк кереп укыйк һәм аларны юк итик. Алайса эшләрнең начар тәмамлануы бар...**

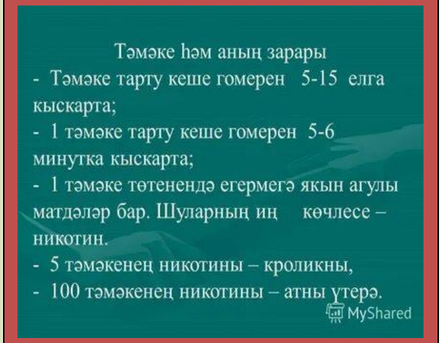
Кемнең генә бәхетле буласы килми икән? Әлеге гадәтләр безгә бәхетле булырга комачаулый.

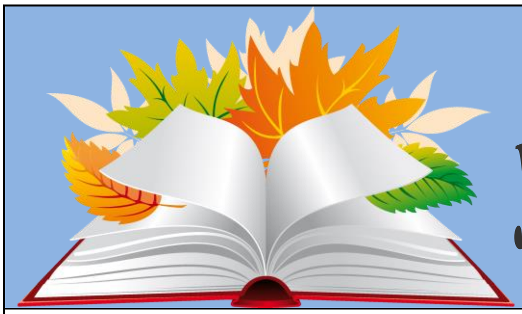
1. Бик үк мөһим булмаган эшләргә бүленү. Еш кына без үзебезгә алай ук кирәкмәгән эшләр эшлибез. Бу безне бәхетле итми, мөһимрәк эшләрне башкарырга комачаулый. Үзегез өчен мөһим нәрсәләргә күбрәк игътибар бирергә тырышыгыз.
2. Тәүлекнең һәр сәгатен эшкә багышлау. Һәрчак ял итәргә һәм көч тупларга вакыт табыгыз. Эш качмый ул.
3. Үзеңне дөрес бәяләмәү. Кечкенә генә уңыш-сөенечләргә дә шатлана белергә күнегегез. Ә менә юк-барпроблемаларны күрмәскә тырышыгыз. Үз бәхете өчен көрәшкән кешегә ул киләчәк!
4. Үзеңне башкалар белән чагыштыру. Үзегезне башкалар белән чагыштырып, булган бәхетегездән генә ваз кичәчәксез. Кеше гомере буе кемнәндер көнләшеп, кемгәдер кызыгып яшәргә мөмкин. Тик бу аңа начар тойгылардан кала тагын берәр нәрсә китерәчәкме?
5. Хаталарың өчен үкенү. Хаталангансыз икән, аны гел искә төшереп торудан һәм үкенүдән мәгънә юк. Ә менә ул хаталарны мотивация урынына кабул итсәгез, мәгънә дә файда да булыр!
6. Бөтен нәрсәне күңелгә якын алу. Сезнең турында кемдер тарафыннан әйтелгән начар сүзләр сезнең начар булугыз турында түгел, ә әйткән кешенең эчке дөньясы турында сөйли.
7. Тормышыңнан канәгать булмау. Уңыш һәрчак канәгать булганнарга елмая.
8. Бар кешегә дә ошарга тырышу. Сез юлыгызга очраган һәр кешене яратырга тиеш түгел һәм алар да шулай ук.
9. Дөресен белмичә кемне дә булса гаепләү. Кемне дә булса гаепләр алдыннан уйлап карагыз: белмичә гаеп тагып, кыен хәлдә кала күрмәгез.
10. Бөтен нәрсәгә дә негатив күзлектән карау. Бөтен кешегә дә хөрмәт белән карагыз. Сезгә начар мөнәсәбәттә булган кешеләргә шулай ук.
11. Һәр вак-төяк өчен борчылу. Әгәр берәр нәрсәне үзгәртә алмыйсыз икән, аның өчен борчылырга кирәкми.
12. Иртәгәге көн белән яшәү. Үткәннәр өчен кайгырмагыз – ул инде бүтән әйләнеп кайтмас. Киләчәк өчен борчылырга да кирәкми. Ул әле килеп җитмәгән. Бүгенге көн белән яшәгез.

Тулырак: https://yalkyn.ru/news/bu-tema/12-nachar-gadt-alardan-nichek-kotylyrga







# Укучыларыбыз иҗаты

**10"а"сыйныфы укучылары яза...**

**Начар гадәтләргә-юк!**

Минем өчен начар гадәтләр — ул сәламәтлекне боза торган гадәтләр. Начар гадәтләргә, минемчә, тәмәке тарту, начар эчемлекләр эчү, дөрес туклану тәртибенә буйсынмау, наркотик матдәләр куллану, узеңнең артыннан киемеңне җыеп йөртмәү, гәүдәне төз тота белмәү керә. Мәсәлән: хәзер модага "электрон сигарет" дигән яңа төрле тәмәке керде. Ул барлык тәмәкеләрдән дә зыянлырак булып чутлана. Кызганычка каршы, аны яшүсмерләр кулланырга яраталар. Ә тәмәке үпкә, тире, авыз, репродуктив органнарына бик каты зарар сала һәм куркыныч чирләр чыгуга бер олы сәбәп булып тора. Аннан тыш, гәүдәне дөрес тота белмәүне дә начар гадәтләргә кертеп була, чөнки кеше гәүдәсен төз тота белмәсә, организмның төрле яктан органнары дөрес эшләми башлыйлар. Мәсәлән: диафрагманың (күкрәк һәм эчне булеп тора торган буын) урыны бозыла, ул бозылгач, эчке органннарның да урыны бозыла. Диафрагманың сулышта олы бер роль уйнаганын белмәгән кеше юктыр, әлбәттә ул кучсә, сулыш алу тәртибе үзгәрә һәм тагын башка төрле чирләр барлыкка килә. Минем уйлавымча, кешедә начар гадәтләр әзрәк булган саен, ул камиллрәк була. Ә ул гадәтләр әзрәк булсын өчен кеше үз өстендә эшли һәм киләчәге турында уйлый белергә тиеш! **Нуреева Алия**

Хәзерге заманда төрле яшьтәге кешедә: мәктәп балаларыннан башлап, иң өлкәннәргә кадәр, начар гадәтләр күренә, алар бик күп. Минемчә, начар гадәтләргә, беренчедән, тарту, төрле зыянлы эчемлекләр эчү керә. Икенчедән, иң гадие: сүгенү, тырнакны ашау, аяк селкетүләр керә. Кеше сәламәтлегенә күп зыян сала. Эчемлекләр йөрәккә, нерв системасына, бавырга зыян сала. Тәмәке үпкәгә бик зур зыян сала, кан тамырларын пычрата, инсультка китерә. Ә калган гадәтләр кешегә зыянны әзрәк сала, ләкин кешегә ямьсез кыяфәт кертә. Начар гадәтләрне ташлау бик авыр, шулай да аларны киметергә, күбрәк саф һавада йөрергә, спорт белән шөгыльләнергә кирәк. **Никогосян Наира**

Тәмәке тарту, алкоголь эчү һәм сәламәт булмаган туклану кебек начар гадәтләре сәламәтлек өчен бик начар. Тәмәке тарту төрле йөрәк, кан тамырлары авыруларына китерергә мөмкин. Алкогольне күп куллану йөрәк проблемаларын тудырырга мөмкин. Сәламәт булмаган туклану симертә, диабетка китерергә мөмкин. Телефонда күп утыру, күзне начарлата. Физкультура белән шөгыльләнмәгәч, кешенең мускуллары һәм сөякләре начарая. Кеше начар гадәтләрнең сәламәтлеккә ничек тәэсир итүен аңларга тиеш. Начар гадәтләрне файдалы гадәтләр белән алыштырырга тиеш. **Габидуллина Рүзилә**

Хәзерге дөньяда күп кешеләр начар гадәтләрдән интегә. Моны хәтта урамда йөргәндә дә күрергә мөмкин. Кайда йөрсәк тә, юлыбызга тәмәке тартучылар бик еш очрыйлар. Тагын ике сәламлеккә зарар сала торган гадәтләр– алкоголизм һәм наркомания. Бик тә киң таралган начар гадәт ул- ялкаулык. Хәзерге дөньяда күп кешеләр ялкаулыкка бирешәләр. Әгәр дә бөтен кешеләр дә үзләренең эшләгән эшләренә җавап биреп, анализ ясый белсәләр, минемчә, аларда начар гадәтләр әзрәк булачак. **Гильмутянова Ильвина**

Гадәтләр төрле, яхшы һәм начар. Начар гадәтләр турында сөйләсәк, минем өчен бу тәмәке тарту, спирт эчемлекләр эчү, тыелган матдәләр куллану. Начар гадәтләрнең иң таралганы - тәмәке тарту. Тәмәке тарту үпкәләргә зыян китерә, начар сулыш алу барлыкка килә, күп чирли башлый. Эчкән кешеләр үзләрен агрессив тота башлыйлар, шулай ук сәламәтлек бозыла башлый. Наркотик матдәләр кеше организмын тулысынча үзгәртә. Начар гадәтләр булмасын өчен, спорт белән шөгыльләнергә, актив яшәү рәвеше алып барырга, яхшы тукланырга кирәк.. **Солтанова Азалия**

Хәзерге заманда төрле яшьтәге кешедә: мәктәп балаларыннан башлап, иң өлкәннәргә кадәр, начар гадәтләр күренә, алар бик күп. Минемчә, начар гадәтләргә, беренчедән: тарту, төрле зыянлы эчемлекләр эчү керә. Икенчедән, иң гадие: сүгенү, тырнакны ашау, аяк селкетүләр керә. Кеше сәламәтлегенә күп зыян сала. Эчемлекләр йөрәккә, нерв системасына, бавырга зыян сала. Тәмәке үпкәгә бик зур зыян сала, кан тамырларын пычрата, инсультка китерә. Ә калган гадәтләрнең кешегә зыянны әзрәк, ләкин кешегә ямьсез кыяфәт кертә. Начар гадәтләрне ташлау бик авыр, шулай да аларны киметергә, күбрәк саф һавада йөрергә, спорт белән шөгыльләнергә кирәк.**ГизетдиноваЗәйнәп**

Зыянлы гадәт теләсә нәрсә булырга мөмкин, ләкин аларның иң куркынычлары - алкоголь, наркотиклар һәм тәмәке тарту. Бу гадәтләрнең куркыныч нәтиҗәләренең берсе- аларның нәселгә йогынтысы. Бу начар гадәтләргә ияләшкән ата-аналарның балалары еш кына көчсез, кимчелекле булып туа. Наркотик кыска вакыт эчендә эчке органнарга, нерв системасына, баш миенә зыян китерә. Психик тайпылышлар, шәхеснең деградациясе, канның зарарлануы, кан тамырларынында тромб барлыкка килә. Наркомания һәрвакыт диярлек үлемгә китерә. **Шагалиева Ләйсән**

Начар гадәтләр бик күп төрле була. Минемчә, алар арасында иң куркынычлары - тәмәке тарту, алкоголизм, агулы һәм наркотик матдәләргә ияләшү. Һәрбер кеше өчен начар гадәтләрнең нәтиҗәләре бик күңелсез. Начар гадәтләр төрле авыруларга һәм психик тайпылышларга китерәләр. Зыянлы гадәттән котылу өчен гадәтне аңларга һәм үзеңне контрольга алырга кирәк. **Шәймиева Рушания**

Мондый гадәтләр кеше яшәвенә җитди зыян китерә - потенциалны һәм мотивацияне югалту, кеше организмының вакытыннан алда картаюы һәм төрле төрдәге авырулар сатып алу. Алар үзләренә тәмәке тартуны, спиртлы эчемлекләр, наркотиклар, токсик һәм психотроп матдәләрне куллануны кертәләр. Шулай ук кешеләрнең компьютерга яки смартфонга бәйлелек кебек зарарлы гадәтләре дә бар; зарарлы туклану, диеталарны да, майлы азык куллануны да кертеп; йокысы туймау, үз организмыңа тәүлегенә 8 сәгать булса да ял итәргә ирек бирмәү; уен; төрле венерик авыруларны котырта торган тәртипсез җенси тормыш; даруларны контрольсез куллану... **ИсламГыйльметдинов**

Кешеләр, аларның сәламәтлеге өчен зарарлы булуына карамастан, бу киң таралган гадәтләрне кабатлыйлар. Моннан тыш, күп кенә зарарлы гадәтләр кешенең социаль, психологик һәм медицина өлкәләрендә зур проблемалар күзәтелә торган кыска вакытлы җиңеллек һәм ләззәт китерә торган бәйлелеккә күчә. Эчүгә идарә ителми торган тартылу - кешенең иң куркыныч һәм куркыныч бәйлелекләренең берсе. Вакытлар узу белән әлеге зарарлы гадәт үлемгә китерә торган куркыныч авыруга әверелә. Алкоголь бәйлелеге физик һәм психологик тарту дәрәҗәсендә формалаша. Алкоголь куллануның соңгы стадиясе кешенең үлеменә китерә торган кире кайтмаслык һәм дәвалап булмаслык патология булып тора. Зарарлы гадәтләрне иң яхшы профилактикалау - сәламәт һәм актив яшәү рәвеше алып бару, гаилә турында уйлап һәм кайгыртып, җаваплы булырга кирәк. Спорт, мәгариф һәм үзлегеңнән белем алу белән мавыккан, якыннарың турында кайгыртучы кешенең тәмәке тартырга яки эчәргә кыюлыгы икеле. **Төхбәгалиева Камилла**

«Тукай ялкыны", гыйнвар, 2024 нче ел, Г.Тукай ис.Мөслим урта мәктәбе укучылары газетасы Баш мөхәррир: Гайнетдинова Г.Ф.
Корреспондентлар Нуреева Алия, Җаббарова Диана
Дизайнер Әсәдуллина Айзилә. Компьютерда җыючы: Галеева Камилә, Миргалимова Эльвина .Гамәлгә куючы: Г.Тукай ис.Мөслим урта мәктәбе укучылар иҗат үзәге Адрес: Мөслим, Тукай 21 Электрон адрес: s2.mus@mail.tatar.ru 100 экземпляр.