**840101400486**

ТІЛЕУБЕРГЕНОВА Айгүл Мейрамбекқызы,

Ш.Уалиханов атындағы жалпы білім беретін мектебінің бастауыш сынып мұғалімі.

Түркістан облысы, Бәйдібек ауданы

**СУ-ТІРШІЛІК КӨЗІ**

 

 Су Су деген –өмір көзі Су деген –өмір көзі,

Тіршіліктің нәрі бұл.

Су болмаса оянбайды, Табиғаттың

Табиғаттың барлығы.

 Болмас еді шөп-шалаң ,

 Болмас еді тірі жан.

 Сол себепті балалар,

 Ысырап қылмайық суды.

 Су –тіршілік көзі. Судың химиялық формуласы Н2О деп аталады. Жер ғаламшарының 4\3 бөлігін су алып жатыр**.** Жер бетінде ең көп тараған зат су. Глобусқа қарасаң жер шарының төрттен үш бөлігі көгілдір түске боялған. Ол су- мұхиттар, теңіздер, өзендер, көлдер. Ал, ауыз су солардың 2,5 пайызын құрайды. Сондықтан ауыз су тапшы. Барлық тірі ағзалардың 75 % судан тұрады. Яғни, жер бетіндегі барлық тіршілік иесі сусыз өмір сүре алмайды емес пе? Су. Екі ғана әріптен тұратын мөлдір сұйықтықта тіршіліктің көзі жатыр.Бірақ күнделікті тұрмыстың ажырамас бөлігіне айналған су туралы біріміз білсек, біріміз біле бермейміз. Жапондық психолог ғалым-Масаро Эмото: «Су адамның психикалық энергиясын бойына сіңіре алады және оны ұзақ уақыт бойында «есіне» сақтап,тіпті басқаларға жеткізе алады.Судың бойына жинақталған таза энергия небір ауруларға ем болады»,- деп жазады. Ғалымдардың айтуынша, расындада судың қасиеті өте мол. Мәселен, су дене температурасын тұрақтандырады, азық, қалдық оттегіні тасымалдайды, адам зейінін ашады, стресс пен депрессияны басады, ұйқыны жөнге келтіреді, көзге жанар береді, ағзада қан жасалуын реттейді, иммунитетті күшейтеді. Су - тіршілік нәрі. Тіршілікке қажетті бес жағдайдың бірі су екенін білесіңдер.Су бар жерде тіршілік бар. Адам баласы тамақ ішпей бір айдан астам өмір сүре алады. Ал, сусыз бір аптадан артық өмір сүре алмайды. Тіршілік құбылыстарының бәрі судың қатысуымен жүреді. Ағзалар денесі 30-дан 90 пайызға дейін судан тұрады. Салмағы 70 кг адам денесінде 50 кг су болады. Оның мөлшері 17 кг кемісе адам өмірімен қош айтысады. Әсіресе адам өмірінде судың орны ерекше. Қажетті мөлшерде су ішпегенде: 1.Мидың жұмыс істеуі баяулайды 2.Қан қоюланады. 3.Жүрек көп жұмыс істеуге мәжбүр болады. 4.Іш қатуына себеп болады.

 5

**2.1 Судың пайдасы мен зияны** Адамдар шөлімізді басамыз, жуынып, шайынамыз және ас –ауқатқа пайдаланамыз, өрт сөндіреміз, жан –жануарлар және өсімдіктер ішеді. Бау-бақша егін суарамыз, емдейміз, құрылысқа керек, электр тоғын аламыз, үй жылытамыз. көлік жуамыз т.б **Судың зияны**. Жаңбыр суы үйді бұзады.Топырақты шаяды.Судың әсерінен тастардың пішіндері өзгереді. Біртіндеп жартастар қирайды, мүжіледі.Суда топырақты бүлдіреді.Жаңбыр суы туннель мен үңгірлердегі әктас жартастарын тесіп өтеді.  **Әлемдегі ең қызықты мәліметтер!**  Суды жергілікті мөлшерде пайдаланған жағдайда , ағзадан тұздар мен токсиндер шығарылады.Сондықтан жұқпалы аурулар мен улану кезінде көбірек ауыз суын ішу ұсынылады.Терінің сұлулығын сақтап қалу үшін үнемі таза су ішіңіз. Өйткені сусыз тері құрғап, өз серпімділігін жоғалтып, әжімдердің пайда болуына әкеп соғады. Асқазанның дұрыс қызмет етуін қамтамасыз етеді.Сусыз ішек баяу жұмыс істейді, сол себептен адамның іші жиі ауырып, ауыздан жағымсыз иіс шығады. Суды дұрыс мөлшерде тұтыну жүрек ауруларының даму қаупін 41% - ға төмендетеді.Адамның иммундық жүйесіне пайдасы үлкен. Суды аз ішетін адамдар әр түрлі ауруларға бейім болады.Тамақтану алдында 5-10 минут бұрын су ішшеңіз, сіздің тәбетіңіз жоғалады. Бұл арықтауға көмектеседі.Ағзада судың аз болуы, бастың ауыруына әсер етеді. Екі стакан сұйықтықты ішшеңіз, бастың ауруы басылады.Ағзада судың мөлшері тым көп болса, ол жүрек және бүйрекке жүктемені екі есе арттырады. Аз мөлшерде су ішкен жағдайда, бас ауруы әлсіздік және зәр шығару кезінде қиындықтар туады.Суық суды ішу зиянды, өйткені ол асқазан мен ішкі құрылысты салқындап, біраз уақыттан кейін ауруларға әкелуі мүмкін. **Адам қанша литр су ішу керек**? Күніне 2 литр су ішу дегенді ұмытыңыз! Адамның салмағына, физикалық белсенділігіне және өмір сүру салтына қарай, әр адамның нормасы әр түрлі болады.Мысалыға, 50 кг кісіге 1,5 литр су ішу қажет. Яғни, 1 кг –ға 30 мл**. 2.2. Судың қасиеті мен түрлі күйі** Табиғатта суБұршақ, қар, мұз, мұздақ, шық ,тұман және бу күйінде болады. Судың қандай қасиеттері бар? Судың өзіне тән қасиеттері бар.Су жердегі тіршілік көзі. Су таза күйінде –оның дәмі,түсі болмайды. Су мөлдір, тұнық болады. Судың аққыштық қасиеті бар.Яғни, табиғатта сұйық күйінде кездеседі.Ол көлемін сақтайды және оның тұрақты пішіні болмайды. Судың пішіні жоқ. Жаңбыр не шық тамшылары жапырақтың бетімен төмен сырғиды.Тау өзені сарқырап , сарқырама гүрілдеп,жылғалар сылдырлап ағады. Осының барлығы судың аққыш екенін көрсетеді. Су табиғатта үш күйде болады. Яғни, су табиғатта үш күйде өзгере алады. Сұйық, қатты және газ тәрізді. Мысалы, мұз бен қар судың қатты күйі, су – сұйық аққыш қасиетке ие зат. Бу- газ тәрізді болады. Су 25 градуста –сұйықталып ерісе , ал 0 с-та (градуста) мұз болып қатады. Ал 100 с-та су қайнайды. Бірақ судың бу болу процесі әр түрлі болып келеді.

 ** **

**2.3. Судың ерекшелігі.**Табиғатта сулар ащы және тұщы болып екіге бөлінеді. Ең таза су жаңбыр суы.Жерден шығатын жер асты сулары да бар.Ол минералды сулар деп аталады. Олардың да жарамды және жарамсыз түрлері де болады.Біздің Оңтүстік өңірде киелі де қасиетті сулар өте көп. Соның бірі Сарыағаш қаласындағы жер асты суының емдік қасиеті бар. Ол судың адам ағзасына әсіресе, асқазан-ішек жолдарының жұмысын жақсартып,өтті шаятын мың түрлі дертке дауа қасиеті бар. Су -адам ағзасына өте қажет. Ғалымдардың зерттеуі бойынша судың біз білмейтін 20-дан астам емдік қасиеттері бар. Су жүрек, асқазан, жүйке, ұйқысыздық, қан қоюлануы, салмақ қосуға , тері ауруларының сауығуына әсер етеді екен.Сонымен қатар жер астынан шығатын минералды суларға шомылу арқылы да түрлі аурудан айығуға болады.

**2.4.Суды қорғау**. Ауыз су тапшылығы –әлемдік проблема. Соңғы зерттеулер бойынша адам ағзасының екіден үш бөлігі судан тұрады. Ал егер 1-1,5 л су ағзадан буланса немесе тер күйінде шықса, ол адам аузы кеуіп қатты шөлдейді. Денедегі судың 6-8 % азайса, адам есінен танады.10-12% азайса – өліп кетуі мүмкін.Су құбырларын тат басады, тесіледі, сол жерлерден ластанған, уланған судың ішінде түрлі микробтар болады. **Суды қорғау** – адамзаттың жер бетіндегі **табиғи су** қорларының жай – күйін жақсартуға , қалпына келтіруге және оларды сақтауға бағытталған әрекеті. Адамдардың кәсіптік әрекетінің және тұрмысқа пайдаланылуының тікелей немесе жанама әсерінен судың құрамының және қасиеттерінің өзгеріске ұшырауын, яғни су көзінің бір бөлігінің немесе түгелімен пайдаланудың кез келген бір түріне жарамсыз болып қалуын судың ластануы деп атайды. Әдетте, су көзіне оның сапасын өзгеріске ұшыратпайтын, суда ерімейтін бөгде заттардың (ағаш жаңқалары, күл- қоқыс, металл сынықтары, құрылыс қалдықтары және басқа заттар) жатады. **Судағы улы заттар:**  Қорғасын, ішек таяқшасы, ауыр металдар, көк іріңді таяқша, фенол тұздары, вирустар, диоксид және ДВ- молекула. **Ластанған суды тазарту жолдары:**

1.Қайнату.2.Тұндыру. 3.Хлорлау. 4.Сүзгіден өткізіп ішу

. 912

Шет елдерде суды озондайды. Озон туберкулез таяқшасын, уақ саңырауқұлақтарды,вирустардыжояды.  **Ластанған судың зияны.**  1.Адам ағзасының улануы.2.Сулардың көлдер мен өзендердің су деңгейінің азаюы.3.Балықтардың азаюы. Сен білесің бе? 22 наурыз – Бүкіләлемдік су күні. Су – ресурстары күні. Бұл мереке ББҰ-ның шешімі бойынша бекітілген. Су қоры –халық қазынасы. Бүгінгі таңда біздің ғаламшарымыздың 70 %-ын су алып жатыр.Бірақ оның 1%-ы ғана ішуге жарамды екен. Сондықтан да тұщы суды барынша тиімді пайдаланған дұрыс деп ойлаймын**.**  **Суды үнемдеудің жолдары**: Күнделікті тұрмыста қолданылатын қарапайым үнемдеу әдістері арқылы судың қорғалуына көмектесуге болады. Жер шарын мекендеген халық санының артуына керісінше қолданылатын табиғи су көздерінің азаюы ауыз суды мұхият қолдануды мәжбүр қылады. Тіршіліктің көзі су қажетті үнемдеу шаралары қолданылмаса, жанды атаулы үшін жеткіліксіз болады. Су үнемдеуде ең ықпалды әдістердің бірі – **үнемдеу** аппараттарын дұрыс пайдалана білу керек екен. **Үйде суды үнемді пайдалану.** Қол жуу**,** ыдыс шаю сынды көптеген іс барысында қатты ағатын су керек болады. Шүмектердің аузына тағылатын **үнемдеу аппараттары** аз мөлшерде суды қатты ағызуды қамдайды. Осылайша су үнемдеуге болады. Су ысырабының алдын алатын басқа да бір құрал –үнемдейтін **душ** тұмсығы. Осындай тұмсықтар судың тең әрі қатты ағуын қамдайды.Осылайша әрі сапалы душ аласыз, әрі судың босқа ағып кетуіне кедергі боласыз. Айрықша бау –бақшада шлангтардың ұшына тағылатын **құралдар** су үнемдеуге көмектеседі. Суды тиімді қолдануға пайдалы осындай құралдар суды үнемдеу тұрғысынан өте маңызды. Тиімді және экономикалық су қолдану үшін барлық жерде **аппараттар** таңдау керек. Суды босқа ағызатын, тесігі бар құралдар қолданбау**.** Күнделікті тұрмыс тіршілігімізде қолданылатын қарапайым үнемдеу әдістері арқылы судың қорғалуына көмектесуге болады. Суды қорғау **тіршілікті қорғау** деген сөз. Су – біздің байлығымыз. Оған қамқорлықпен қарауға, унемдеуге және әр уақытта ластамауға, судың тіршілік үшін маңыздылығын естен шығармауға тек өзім үшін ғана емес, достарыммен бөлісіп, тіршілік көзі – суды қорғауға және оны үнемдеуге шақырамын.

 **Пайдаланған әдебиеттер**. 1.Энциклопедия Алматы кітап ББҚ74.67 бет. 2. Әлемдегі ең қызықты мәліметтер**!** https: // faktiler. kz3.Жаратылыстану оқулығы. Андриянова, В.Н. Беркало, Н.Ш. Жакупова (2-сынып 44-56 бет.) 4. Суды қорғау.Суды қорғаудың міндеттері kk. m.wicipedia. org 5. Қандай су сүзгісі жақсы. htpss: //stendstroy.ru>6247-which- 6.https: //www renovabesberdes.com> - Су ластану 7. Менің алғашқы энциклопедиям Алматы кітап ББҚ74.1005 М45 (67-69 бет) 8. https://www.trt.net.tr>2015/08/24 Суды үнемдеудің жолдары.