



Талды-Булак орто мектеби

Тема: Ден соолукка кам көрүү

11-класс

Класс жетекчи: Куликеева Ж.Б.

Сабактын максаты:

1. Тазалык жөнүндө маалымат алышат.
2. Жугуштуу оорулардын алдын алууну үйрөнүшөт.
3. Дене боюн таза, тыкан алып жүрүүгө тарбияланышат.

Күтүлүүчү натыйжа. Таза болуу бул көп жашоого өбөк болорун билсе;
Жугуштуу оорудан алдын алуу тазалык экенин билсе;
Таза, тыкан жүрүүгө тарбияланса;

- Сабактын жүрүшү:** а) Уюштуруу
б) Жаңы теманы түшүндүрүү.

Тазалык деген эмне? Тазалык – бул адептүүлүк. Адептүү бала ар убак өз боюн таза алып жүрөт. Таза жерлерди басып, кийимдерди кир кылбайт. Ар убак самын колдонуп, өзүнүн тиш щеткасы, сүлгүсү, жүз аарчысы болушу керек. Колунун, бутунун тырмагын алып, чачтарын тартипке келтирүү зарыл. Эгер жаныбарларды кармалсаң, сөзсүз колунду жууп тамактан. Окуу куралдарыңды таза кармап, барактарын чийбей, булгабай сакта. Үй ичиндеги эмеректерди иретке келтирип, тазалап тур.

Анда, тазалык жөнүндө ырлардан билесиңерби?

Бөбөккө

1-окуучу: Адил.

Кийинип жүр жасанып,
Досуң болсун тазалык.
Чач тарабай мыш болбо
Тазалыктан жаза алып.

2-окуучу: Айана

Эсте эжей кептерин,
Кир болбосун дептериң.
Бүктөп, чийип булгаба
Китебиндин беттерин.

3-окуучу: Мария

Оркойбосун тырмагың,
Эске сакта бул жагың.
Кол, бетинди жуу десе
Тартынчыктап турбагың.

4-окуучу: Жаныбек.

Адаттарың таштагың,
Кийимиң таза сактагың.
Апаң көрүп кубансын
Акыл кирген аппагың.

Эми силер эрежелерди сактабасанар, эмне болооруңарды билесиңерби? Анда келгиле баарыбыз буга күбө болуп билели.

Тазалык ден соолуктун булагы

багбанчылык менен алектенсеңер, отун жарсаңар же башка аэробикалык көнүгүүлөрдү жасасаңар болот. Кайсынысы силерге ылайыктуу экенин кантип аныктаса болот? Кайсы бир көнүгүүнү жасап жатканда тердей турган болсоңор, өтө жеңил эмес көнүгүүгө, ал эми тердегенден тышкары, энтигип калсаңар, оор көнүгүүгө кирип калат.

5 УЙКУНУ КАНДЫРГЫЛА

Ар кимдин уйкуга болгон муктаждыгы ар кандай. Ымыркайлардын көбү күнүнө 16—18 саатка чейин укташат, наристелер 14 сааттай, мектепке бара элек балдар 11, 12 сааттай укташат. Ал эми мектеп жашындагы балдар, эң аз дегенде, 10 саат, өспүрүмдөр 9 же 10 саат, чоңдор 7, 8 саат укташы керек.

Жетиштүү эс алууга маани бербей койбошубуз керек. Анткени, адистердин айтымында, жетиштүү уктоо

- балдардын жана өспүрүмдөрдүн өсүп-жетилиши үчүн,
- бир нерсеге үйрөнүү жана жаңы маалыматты эстеп калуу үчүн,
- зат алмашууга жана салмакка таасир эткен гормондор дайыма тең салмакта болушу үчүн,
- жүрөк-кан тамыр системасы жакшы иштеши үчүн,
- ооруларды алдын алуу үчүн маанилүү.

Жетиштүү уктабасак, салмагыбыз көбөйүп, депрессия болушубуз, жүрөгүбүз оорушу, кант диабетине чалдыгышыбыз жана кырсыкка учурашыбыз мүмкүн. Ошондуктан жетиштүү эс алышыбыз керек.

Уйкуңар канбай жүрсө, эмне кылсаңар болот?

- Күндө бир убакта жатып, бир убакта турганга аракет кылгыла.
 - Уктаган бөлмөнөрдүн ичи тынч, караңгы болушу жана ысык да, муздак да болбошу керек.
 - Төшөккө жатканда телевизор көрбөгүлө жана башка электрондук каражаттарды колдонбогула.
 - Жаткан төшөгүнөр мүмкүн болушунча ыңгайлуу болсун.
 - Жатарда көп тамак жебегенге, кофеини бар суусундуктарды, спирт ичимдиктерин ичпегенге аракет кылгыла.
 - Ушул кеңештерди колдонгондон кийин деле уйкуңар качып жатса же уйкунун бузулушунун башка түрлөрүнөн, алсак, күндүзү аябай уйкуңар келгендиктен же уктап жатканда дем жетпей кеткендиктен кыйналып жүрсөнөр, адиске кайрылганыңар оң болоттур.
- ДЕН СООЛУККА КАМ КӨРГҮЛӨ!**

Ден соолугуңарга силерден көз каранды болбогон нерселер: экономикалык абал, тамак-аш, суу, тазалоочу каражаттардын болушу же болбошу жана башка нерселер таасир этет. Кандай болбосун, макаладагы кеңештердин айрымдарын болсо да колдонууга аракеттенгиле. Байыркы учурда жашаган бир акылман: «Кыраакы киши кырсыкты көрүп жашынат»,— деген (Накыл сөздөр 22:3).

Быйык Жазманы окугандар бир да адам ооруп жатам дебей турган заман келерине бекем ишенишет (Ышая 33:24) *. Ал убак келгенче, колуңардан келишинче өзүңөрдүн жана жакындарыңардын ден соолугуна кам көрө бере бергиле.

Тамакты канча жегениңер кандай тамак жегениңердей эле маанилүү. Ошондуктан ашыра тоюп алуудан сак болгула.

Тамактанууга байланыштуу дагы бир көйгөй — тамактан уулануу. Туура даярдалбаса жана тийиштүү түрдө сакталбаса, кандай тамак болбосун, бат эле бузулуп, ден соолукка зыян алып келиши мүмкүн. Жыл сайын ар бир алтынчы америкалык киши тамактан ууланат. Алардын көбү айыгып кеткени менен, айрымдары өлүмгө дуушар болушат. Ууланып калбаш үчүн эмне кылса болот?

- Жашылчалар өскөн жерге жер семирткич катары кык төгүлүшү мүмкүн болгондуктан, аларды тамакка колдонордон мурун жакшылап жуугула.
- Тамак-аш жасаарда колуңарды самындап, ал эми эт, жашылча-жемиш туураган тактайды, идиш-аякты жана үстөлдүн үстүн тазалоочу каражатты колдонуп ысык суу менен жуугула.
- Чийки жумуртка, эт, балык турган нерсени же алар салынган табактарды эч качан жуубай туруп колдонбогула.
- Тамакты чала бышырбагыла. Тез бузула турган жана дароо желбей турган тамакты муздаткычка салып койгула.
- Бөлмөнүн ичинде эки сааттан ашык же 32 градус ысыкта бир сааттан ашык убакыт туруп калган тез бузула турган тамактарды төгүп салгыла.

4 КӨБҮРӨӨК КЫЙМЫЛДАГЫЛА

Ден соолукта болуш үчүн куракка жараша жетиштүү кыймылдап туруу керек. Тилекке каршы, бүгүнкү күндө көптөр антишпейт. Көнүгүүлөрдүн кандай пайдасы бар? Эгер жетиштүү кыймылдасаңар:

- Жакшы уктайсыңар.
- Сергек болосуңар.
- Сөөгүңөр бекем, булчуңуңар чың болот.
- Салмагыңар ашыкча болбойт.
- Депрессия болуу ыктымалдуулугун азайтасыңар.
- Мезгилсиз өлүмгө дуушар болуу ыктымалдуулугун азайтасыңар.

Ал эми жетиштүү кыймылдабасаңар:

- Жүрөк оорусуна чалдыгышыңар мүмкүн.
- Кант диабетинин 2-тиби менен оорушуңар ыктымал.
- Кан басымыңар жогорулап кетиши мүмкүн.
- Каныңардагы холестериндин деңгээли жогорулап кетиши этимал.
- Инсульт болушуңар мүмкүн.

Кандай көнүгүүлөрдү жасаарыңар курагыңар менен ден соолугуңардан көз каранды. Ошондуктан көнүгүүлөрдүн жаңы түрүн жасаарда доктур менен кеңешип көргөнүңөр акылдуулукка жатат. Ар кандай сунуштарга ылайык, балдарга жана өспүрүмдөргө өтө жеңил эмесинен тартып оор көнүгүүлөргө чейин күнүнө, бери дегенде, 60 мүнөт жасоо сунуш кылынат. Ал эми чоңдорго жумасына өтө жеңил эмес көнүгүүлөрдү 150 мүнөт же оор көнүгүүлөрдү 75 мүнөт жасоо сунушталат.

Жетиштүү кыймылдаш үчүн спорттун силерге жаккан түрүңдандагыла же кыймыл-аракетти талап кылган көңүлүңөргө жаккан башка иштерди кылгыла. Мисалы, баскетбол, теннис, футбол ойносоңор, ылдам бассейңар, велосипед тепсенер, сууда сүзсөнөр, чуркасаңар,

1 ТАЗАЛЫКТЫ САКТАГЫЛА

Мейо клиникасы кеңеш кылгандай, кол жуу «ооруга чалдыкпоонун жана оорунун жайылышын токтотуунун эң жакшы жолу» болуп саналат. Кир колубуз менен көзүбүздү, бети-башыбызды, оозу-мурдубузду кармаласак, сасык тумоо сыяктуу ооруларга оңой эле чалдыгышыбыз мүмкүн. Ошондуктан андай ооруларды жуктурбаш үчүн колду дайыма жууп туруу зарыл. Тазалыкты сактоо мындан да коркунучтуу дарттардын, маселен, жыл сайын 5 жашка чейинки 2 000 000дон ашуун баланын өмүрүн алып кетип жаткан өпкөнүн сезгенишинин жана ичеги инфекцияларынын жайылышына да бөгөт коёт. Кол жууп туруу атүгүл Эбола сыяктуу илдеттин тарашынын ыктымалдыгын азайта алат.

Башкалар да, өзүбүз да чың ден соолукта болушубуз үчүн колду жууп туруу аябагандай маанилүү. Колду төмөнкү жагдайларда сөзсүз жууш керек.

- Дааратканага баргандан кийин
- Баланы тоскондон кийин же жалаягын алмаштыргандан кийин
- Кесилген жерди же жараны тазалоонун алдында жана андан кийин
- Ооруп жаткан кишиге жолугарда жана жолуккандан кийин
- Тамак жасаарда, тамак берерде жана ичерде
- Чүчкүргөндөн, жөтөлгөндөн же чимкиргенден кийин
- Жаныбарларды же алардын кыгын кармагандан кийин
- Таштандыны кармагандан кийин

Колду жөн эле жууп койбой, туура жуушубуз кажет. Изилдөөлөрдөн жалпы эл колдонгон дааратканага баргандан кийин көптөр колун такыр эле жуубай турганы же жууса да чала жууй турганы анык болгон. Анда колду кантип жууш керек?

- Колду аккан таза сууга суулап, самындоо.
- Самынды жакшылап көбүртүп, тырмактардын астын, бармактарды, колдун сырткы бетин жана салааларды да жуу.
- Бери дегенде, 20 секунд жышуу.
- Агып жаткан сууга чайкоо.
- Таза сүлгү же кагаз сүлгү менен кургатуу.

Эгер ушул жөнөкөй эле нерселерди эске алсак, көп оорудан сырткары болуп, өмүрүбүздү сактап кала алабыз.

2 ТАЗА СУУ КОЛДОНГУЛА

Айрым өлкөлөрдө көптөр үчүн өз үй-бүлөсүн таза суу менен камсыз кылуу — чоң түйшүк. Бирок таза сууга болгон муктаждык *ар бир эле* өлкөдө пайда болушу мүмкүн. Мисалы, сел каптоодон, катуу бороон-чапкындан, суу түтүктөрүнүн жарылуусунан же дагы башка кырсыктан улам жалпы эл колдонгон суу булганып калышы ыктымал. Эгер суунун башаты таза эмес болсо же суу туура эмес сакталса, анда мителер пайда болушу, ошондой эле ал аркылуу холера, ич өткөк, ич келте, гепатит, жана башка инфекциялар жугушу мүмкүн. Бир эсептөөлөргө ылайык, таза эмес суу ичкендиктен жылына 1,7 миллиард киши ичеги инфекцияларын жуктуруп алат.

Оорубуз өтүшүп кетпеши үчүн жана айрым ооруларды алдын алуу үчүн көп нерсе кылсак болот

Холера оорусу көп учурда оорулуу кишинин заңындагы бактериялар менен булганган суу же тамак-аш аркылуу жугат. Ушундай же дагы башка жол менен булганып калган сууну колдонуп жабыркап калбаш үчүн, ал тургай табигый кырсыктан кийин да, эмне кылсаңар болот?

- Ичкен сууңардын, анын ичинде тиш жууганда, казан-аяк жана азык-түлүктөрдү жууганда же тамак-аш жасаганда колдонгон суунун башаты таза экенине, мисалы, тийиштүү түрдө тазаланган жалпыга суу бөлүштүргөн жерден келип жатканына көзүнөр жеткидей болсун. Ал эми сууну сатып алып ичсеңер, беделдүү фирмалар чыгарган, оозу тийиштүү түрдө бекитилген бөтөлкөлөрдөгү сууну алгыла.
- Эгер түтүктөр менен келген суунун таза экенине шектенип жатсаңар, аны кайнаткандан же химиялык заттар менен тазалагандан кийин гана колдонула.
- Сууну тазалаш үчүн хлор же атайын чыгарылган химиялык каражаттарды колдоно турган болсоңор, көрсөтмөсүнө так кармангыла.
- Мүмкүнчүлүгүңөр болсо, сапаттуу суу чыпкаларын колдонула.
- Эгер сууну тазалоочу атайын каражаттар жок болсо, үй тиричилигинде колдонулган агартуучу каражатты колдонула. Бир литр сууга эки тамчы кошуп, жакшылап аралаштырып, 30 мүнөт тундургандан кийин колдонула.
- Тазаланган суу кайрадан булганып калбашы үчүн, аны жабык идишке сактагыла.
- Суу сузган идишиңер таза болушу керек.
- Иче турган суу куюлган идишти кир кол менен кармабагыла жана андагы сууга колунарды малбагыла.

3 ТУУРА ТАМАКТАНГЫЛА

Туура тамактанбай туруп чың ден соолукта боло албайбыз, ал эми туура тамактаныш үчүн пайдалуу жана түрдүү азыктардан турган рацион түзүп алышыбыз керек. Тузду, майды жана шекерди канчалык колдонорубузга жана тамакты канчалык өлчөмдө жеп жатканыбызга көңүл бурганыбыз маанилүү. Рационуңарга жашылча-жемиштерди кошкула жана тамакты түрлөп жегиле. Дан өсүмдүктөрүн, күрүч сатып аларда сыртындагы жазуусун окуп көрүп, анын рафинадалбаганын (тазартылбаганын), ал эми нан, кесме алганда кесек тартылган ундан жасалганын тандагыла. Анткени алар тазартылган дандан жасалгандарга караганда азык заттарга жана клетчаткага бай келет. Ошондой эле организмди протеин менен камсыз кылыш үчүн аз өлчөмдө малдын кара кесек этин, канаттуулардын этин жеп туруу керек. Мүмкүн болсо, жумасына бир же эки жолу балык жеп тургула. Айрым жерлерде тамак жасаганда протеинге бай жашылчаларды колдонушат.

Кум шекерди, суюк эмес майларды көп колдонуу ашыкча салмактуулукка алып келиши мүмкүн. Ошондуктан таттуу суусундуктардын ордуна суу ичкиле. Таттуу-паттуунун ордуна жемиштерди көп жегиле. Колбасанын, эттин майын, нанга сүйкөп жеген майды, майлуу сырды, майлуу тоочторду азыраак жегиле. Тамак жасаганда суюк эмес майларды колдонгондун ордуна суу майларын колдонула.

Тузду өтө көп колдонуу кан басымын жогорулашы мүмкүн. Эгер кан басымыңар жогору болсо, тамак-аш сатып алып жатканда сыртындагы жазуусун жакшылап окуп, тузу азыраагын алгыла. Тамактын даамын чыгарыш үчүн туздун ордуна чөп-чар жана татымалдарды колдонула.

Накыл сөздөр

- Өтүгү жаман төрдү булгайт. *Алия*
- Таза болсоң суудай бол, баарын жууп кетирген. *Дамира*
- Тазалык – өмүр булагы. *Алишер*
- Тазалык - соолук негизи, соолук байлык негизи.
- Агын суда арам жок. *Нуржигит*
- Биринчи байлык ден соолук. *Алибек*
- Кыздуу үйдө кыл жатпайт. *Назик*

Бүгүнкү сабак биз үчүн түшүнүктүү болду окшойт, анда ар дайым биз биле жүрчү «Э сиңе түй жана аткар!» көңүл буралы.

«Э сиңе түй жана аткар!»

- Өзүңдүн дене боюңду ар дайым таза алып жүр.
 - Байпагыңды күн сайын жууп тур.
 - Көйнөк-
жакаларың таза болсун. Таза жүрсөң ден соолугуң да чындалып, өзүңдү сергек сезесин
 - Эртең менен эрте туруп гимнастика жаса, чурка, муздак сууга жуун, кечке көңүлүң ачык жүрөт.
 - Өзүңө тиешелүү тиш щеткаң, сүлгүң болсун. Бут кийимиңди таза карма.
- Өзүңдүн жеке гигиенаң болсун.
- Үйдө, мектепте, көчөдө өзүңдү таза, тыкан алып жүр, кийимдериңди, буюмдарыңды таза карма.
 - Эшиктен киргенде, тамак ичердин алдында колунду жуу.
 - Көчөдөн, базардан ар нерсени жуубай жей бербей.

Ушуну менен бүгүнкү тарбиялык сабагыбыз аяктады.

Биринчи байлык ден соолук.

Ден соолук өмүр булагы.

Биринчи байлык — ден соолук

БИР ДА кишинин ооругусу келбегени айтпаса да түшүнүктүү. Анткени ооруганда жаныбыз кыйналганы аз келгенсип, көп көйгөйлөр жаралышы же бир топ акча кетиши мүмкүн. Андан тышкары, жумушка же мектепке бара албай, же үй-бүлөбүзгө кам көрө албай калабыз. Ал эле эмес, башка бирөөнүн бизге кам көрүшүнө муктаж болуп калышыбыз ыктымал.

Бир китепте: «Дарыланууга караганда алдын алуу жакшы»,— деп жазылган. Бирок кандай кылсак да айрым оорулардан кача албайбыз. Ошентсе да оорубуз өтүшүп кетпешин үчүн жана айрым ооруларды алдын алуу үчүн көп нерсе кылсак болот. Келгиле анда, саламаттыгыбызды жакшыртууга шарт түзгөн беш кеңешке токтололу.

Азат жашы тогузга чыкса дагы өзү теңдүүлөрдөн кичине көрүнөт. Мектепте орто ок уйт. Бирок жаныбарларды аябай жакшы көрөт. Талаадан кирпичечен кармап алып анны багат. Ит, мышыкты тим эле өөп, жыттап табагынан тамак берет. Анысы жакшы деч и, бирок өзү тазалыкты сактабайт. Жуулбаган колу менен тамак жейт. Кээде өзөндөгү суудан суусагандан ичип алат. Балдар бул жоругуна сын айтса мен дайым эле ичип жүрөм, эч нерсе болгон жокмун, анан чоң энем айткан «аккан сууда арам жок» деп жооп берет.

Мына ушинтип ал күндөрдүн биринде ооруп калды. Эч нерсеге көңүлү келбей, өңү керсары тартып, тамак ичпей жалдырап жаты.

Ата-энеси тынчсызданып доктур чакыртышты. Доктур келип, «тезинен ооруканага алып баргыла, ал жерден текшерип оорусун аныкташ керек» деди.

Азатты ооруканага жаткызышты. Доктурлар текшерип көрүп, «сарык» деген жугуштуу оору экендигин аныкташты. Бул оору таза эмес жүргөндүктөн, абада тараган микробдордон жуккан деген жыйынтыкка келишти.

Азат ооруканада бир айдай жатты. Дагы бир нече убакыт доктурдун атайы көзөмөлүндө текшерилип турушу керек болду. Балдар, ден соолукту сакташ үчүн тулку-боюнарды таза тутуп, дене бойду чыңдоочу көнүгүүлөрдү жасагыла. Спорт менен машыгуу абдан жакшы, ден соолукка ийгилик алып келет. «Тазалык – өмүр булагы» деп бекеринен айтылган сөз эмес.

Көрдүнөрбү кир жүрүү эмнеге алып келет? Гепатит оорусу. Кичинекей көнүгүү жас айлы.

Кичинекей көнүгүү

Ийилгин да сол жакка,
Өйдө көтөр оң колду.
Шашып кетип унутпа
Бутунду түз койгонду.

Эми кандай болчу эле?..
Оңго ийилмей албетте.
Бөйрөктөгү сол колун
Өйдө болот ал кезде.

Көргөндүрсүң көп ирет
Куштар канат какканын.
Колду шилте өйдө ылдый,
Кана эми баштагын.

«Бир» дегенде кош колду,
Жайгын эки тарапка.
«Эки» болсо – капталга
Келе калсын заматта.

Сол колун ал бөйрөккө,
Оң колунду алга сунн.
Кезектешүү – учуру
Унутулуп калбасын.

Эми болсо -отуруп,
 Колунду артка таягын.
 Чалкала да, эсине ал
 Буттун өйдө барарын.

Кроссворд

1. Апам дайым колдонгон бул сулуулук каражат.
2. Мунун түрү көп эле,
 Колдоносун күндө эле
 Тазалайсың кийминди, ага кошуп тишинди.
3. Колдонобуз ар убак
 Суюгун да катуусу.
 Көбүгүн анын окшотом
 Ташып жаткан булутка.
4. С ны улап жазасың
 Жакшынын синонимин табасың.
5. Кесип алсаң колунду,
 Бул басат сенин оорунду.

		Б			
	Щ	Е	Т	К	А
		Т			
С	А	М	Ы	Н	
Ү		А			
Л		Й	О	Д	
Г					
Ү					

Начар тамактануу

Көп камтыган азыктар мисалдары:

Таттуу газдалган жана газдалбаган суусундуктар
Момпосуйлар
Кондитердик азыктар
Кан менен чай

КАНТ

Бир суткалык норма
50гр. көп эмес
(10чай кашыктан көп эмес)

Эмнеге алмаштырса болот:

Кант кошулбаган үйдө даярдалган компотторго
Кайнатылган сууга
Мейиз, кургатылган өрүк, кара өрүк, курма жана
кактарга
Жемиштерге

Көп камтыган азыктар мисалдары:

Туздалган азыктар (бадыраң, помидор, капуста ж.б.)
Өнөр жай өндүрүшүндөгү соустар (кетчуп, татымалдар)
Туздалган улуттук суусундуктар
Курут, сүзмө
Чипсылар, кириешкилер
Ышталган азыктар (колбаса, балык, тоок ж.б.)
Сүрсүгөн эт.

ТУЗ

Бир суткалык норма
5гр көп эмес
(1чай кашык)

Эмнеге алмаштырса болот:

Чийки, кургатылган, тоңдурулган жашылчаларга
Туз кошулбаган сарымсак жана аш көк чөптөрү менен үйдө даярдалган татымалдарга
Айранга
Тузду аз камтыган үйдө жасалган жармага, максымга
Үйдө даярдалган кургатылган нандарга
Чийки, жаңы тоңдурулган этке, балыкка, тоок этине

Көп камтыган азыктар мисалдары:

Маргарин кошуп жасалган азыктар
Майонез кошулган тамактар
Куурулган тамактар
Тез даярдалуучу тамактар (фастфуд)

ТРАНСМАЙЛАР

Бир суткалык норма
1-2 гр.

Эмнеге алмаштырса болот:

Каймак май жана өсүмдүк майын пайдалануу менен жасалган тамактарга жана нан азыктарына
Сметанага
Кайнатылган, демделген, мешке кактап бышырылган тамактарга
Чийки жашылчаларга