



Талды-Булак орто мектеби

Тема: **Дени сак муун**

6-класс

Класс жетекчи: **Бектурсунова Ч.Ж.**

Сабактын темасы: **Дени сак муун**

Сабактын максаты:

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

Күтүлүүчү натыйжалар: Таза болуу бул көп жашоого өбөк болорун билишсе;
Жугуштуу оорулардын алдын алуу тазалык экенин билсе;
Таза, тыкан жүрүүгө тарбияланса;

Сабактын жүрүшү:

- а) Уюштуруу
- б) Жаңы теманы түшүндүрүү.

Балдардын ден соолугу



Ар бирата-энеөзбаласыншайыр, денсоолукта ,акылдуужанафизикалыкжактанкүчтүүкөргүсүкелет. Булмаксатта бала бакчадасабактардантышкарыбалдармедициналыкжактанкөзөмөлгөалынган.

Негизгимаксаты: сапаттуубилимберүүменен катар балдардынденсоолугун да сактоожаначыңдоо.

Бизтөмөнкүиш-чаралардыөткөрөбүз:

- айыктыруу - алдыналууиш-чаралары;
- тар адистердитартуумененбайкоожүргүзүү;
- белгилүүубакыттардаантропометриялыкбайкооиштеринжүргүзөбүз;
- жаңыкелгенокуучуларгабайкооиштери;
- оорупсакайганбалдаргаанданкийинкидарылооиштеринжана медициналыккеңештердибер ебиз;
- көздүсактообююнчаалдын - алууиштеринжүргүзөбүз;
- кыймылдаткыч-таянычаппаратынындарылоожанаалдыналууиштеринжүргүзөбүз;
- денсоолуктучыңдооиш-чаралары;

- эпидемияга каршы иш-чаралар;
- ичеги – карын, ашказанды нооруларын жана жүгүштүү инфекцияны алдыналуу иштери;
- өздүк гигиенаны жана бөлмө ичиндеги гигиенаны сактоо;
- манти эмдөөсүнө карата текшерүү жана алдын-алуу иштери;
- бөлмөлөргө жана жалпы колдонуучу жерлерге күнүмдүк таза лоо иштерин жүргүзүү.

Ден соолуктуна балык көпчүлүк бактатмактанууну туура уюштурууга көзкаранды.

Тууратеңдештирилген бактатмактануу баланын организмнин жалпы туруштук берүүсүн жогорулатат.

Медициналык илимдердин доктору Н.Ф.

Базарныйдын сулуу менен балдардын көзүн көрүүсүн жакшытып, сактайбыз.

Бул үйрөтүүчү процесс көздүн курчтугун сактоо үчүн жагымдуу шарттарды түзүүнү алдын-ала караштырат.

Алыстык көрүү режимин жүргүзүү сабактарынын максаттары:

- Биринчи иретте – бул ден соолуктук көрүүнү жакшыртуу аркылуу чыңдоо, көрүү эс тутумун, мейкиндиктегитуурабагытын өнүктүрүү.
- Бул сабактар көрүүнүн эффективдүүлүгүн, көрүү кызматына ыңайкалышып өнүгүшүн камсыз кылат.

«Алыстык көрүү режимине үйрөтүү» процессинин артыкчылыкайырмасы, алдын-ала курч көрүү орнотулгандан кийин (Новиковдун таблицасы боюнча), ар бир бала үчүн анын көрүүсүнүн максималдуу курчтугуна ылайык келген жеке ишаралыгы аныкталат. Атайын белгиленген жерге ар бир баланын иш орду такталат.

Сабак учурунда бала бул жерге жайгаштырылат.

Сабакка карата көрсөтмөлүү куралдын эң кичинекей көлөмү тандалып алынат.

Курал балдарды нокуу өзгөчөлүгүнө карата

жогорку жана даярдоо топторуна ылайыкташтырылып тандалат.

Окуучуларга сүрөттөрдү карап, тартылган нерселердин бөлүктөрүн көбүрөөк айтып берүү сунушталат.

Сүрөттөрдөн эң майда бөлүкчөлөрдү тапкандармактоого алынат.

Андан кийин балдар суроолорго жооп берип, аңгеметүзүшөт.

Биз цифралар, тамгалар, сөздөр жана тартылган нерселер менен иштейбиз.

Алардын санын жана салыштыруусун жүргүзөбүз.

Баланын ой жүгүртүү ишмердүүлүгүн күчөтүү үчүн ачык суроолор берилет:

- *Бул эмне болушум мүмкүн?*
- *Мурун эмне болчу?*
- *Кийин эмне болот?*
- *Силер кандай ойлойсуңар?*
- *Бул дагы кимде болушум мүмкүн?*
- *Муну менен дагы эмне кылса болот? ж.б.*

Сабактардын узактыгы 15-20 мүнөт.

Куралдардын жаңылыгы жана түрдүүлүгү аркылуу сабактарга кызыгуу күчөйт, тапшырмаларды алмашып туруусу балдардын чарчоосуна мүмкүндүк бербейт.

Эс алуу мүнөтүндө балдар датартылган ачык темгил тактарды издөө (сүрөттөр, тамгалар, сөздөр)

балдардын ар багыткачуркап, кыймылдашынкүчөтүп, көз, моюнбулчуңдарынчыңдайт. Сабактарчарчагандыктыжоготуугакөмөктөшөт. Көрүүнүнначарлоокоркунучуназайтат.

ЖЫЙЫНТЫКТАР

Сабактарбашталгангачейинкижанажыличиндежүргүзүлгөнбирнечесалыштырмалуу көз курчтугунте кшерүүкөрсөткүчтөрүкөздүнкурчтугунунөсүшүндалилидөөдө.

КӨРҮҮ – БУЛ ЖАШОО, КӨЗҮҢӨРДҮ САКТАГЫЛА! СИЗДЕР БАЛДАРЫҢЫЗДАР МЕНЕН ар дайымденсоолуктаболуңуздар

Кыргызстан балдардын өлүмүн кыскартуу боюнча “Миң жылдык өнүгүүнүн максаттарын” аткарып, дүйнөдө буга жеткен 23 мамлекеттин катарына кирди.

Ага карабай, өлкөдө ымыркайлар өнүккөн мамлекеттерге салыштырмалуу орточо 4-5 эсе көп чарчайт.

Балдардын өлүмү олуттуу маселе боюнча калууда

Кыргызстанда миң балага орточо 24 өлүм туура келет, бул айрым аймактарда 30-35ге жетет. Ал эми өндүрүшү жакшы өлкөлөрдө балдардын өлүмү алты, ашып кетсе сегиз.

“Андыктан бул Кыргызстандын олуттуу көйгөйү”, - дейт ЮНИСЕФтин Оштогу кеңсесинин саламаттык сактоо программасынын координатору Айнура Текенова.

Image caption Медициналык жабдыктардын болушу балдардын өмүрүн сактап калууда негизги факторлордун бири

Ала-Бука районунун тоолуу Кара-Үңкүр айылында жашаган 38 жаштагы Гүлнара Мамашева баланы жана өз өмүрүн сактап калыш үчүн кесарево менен көз жарды. Мындан мурункусунда тогуз ай көтөргөн баласы сегиз күн болгондо чарчап калган, андан мурдагысы боюнан түшкөн. Өзүнүн бөйрөктөрү ооруйт. Мурунку боюна бүткөн учурларда убагында дарылана алган эмес.

“Мүнүсүн айына жетип эле төрөдүм. Болгону шишип, кан басымым көтөрүлүп кетти. Ошондой болбосун деп тамакты аябай тергеп жүргөм. Бирок бир эле күндө көтөрүлүп кетти. Бөйрөктү дарыласа болот деп жатышат, бирок ага шарт жок. Ал үчүн атайын эки саат жол жүрүп Ала-Букага барып жатыш керек. Айыл өкмөтүндөгү ФАПтар жакшы билбейт. Баары өзүбүздө болсо жакшы болот эле”, - деди Би-Би-Сиге Мамашева.

Маселенин себептери

Image caption Кыргызстанда балдар өлүмү кыскарган аймактарда медайымдар менен дарыгерлер окуудан өткөн

Балдардын жашап кетиши биринчи кезекте эненин ден соолугунан көз каранды. Адистердин айтымында, андан сырткары медициналык жардам, эне менен балага үйдө көрүлгөн камкордук, ооруканадагы шарттар таасир этет.

Балдардын өлүмүнүн себептеринин башында анемия турат. Саламаттык сактоо министринин маалыматында, ал өлкө боюнча 57% каптаган.

"Каны аз эне баласына эмне бере алат? Ушундан улам балдарда ар кандай кемтиктердин саны өсүп, бир жашка чейин чарчагандары көп. Боюнда боло электе деле абалына карап, пландаса болот. Боюна бүткөндөн кийин бала кандай төрөлөрүн көрсөткөн аппараттар бар. Ошондуктан бул дарыгерлердин гана эмес, болочок ата-энелердин дагы иши", - деди саламаттык сактоо министри Талантбек Батыралиев.

Image caption "Алтын мүнөт" аталган биринчи мүнөттө кыйналып төрөлгөн балдарга көрсөтүлгөн сапаттуу жардам алардын өмүрүн сактап калат

Анемиянын алдын алуу үчүн жакшы, туура тамактануу, байытылган үндү колдонуу зарыл. Балалуу болууну пландоодо анализ тапшырып, аз кандуулук чыкса, дарылануу керектигин дагы бир ирет баса белгилеп коюу ашыктык кылбас.

БУУнун балдарды коргоо фонду ЮНИСЕФ бала төрөлгөн алгачкы күндөргө өзгөчө көңүл бурууга үндөп келет. Фонддун өкүлү Айнура Текенова ал үчүн биринчи дарыгерлердин адискөйлүгү зарыл дейт. Экинчи маанилүү шарт - төрөт бөлмөсүндөгү инфекцияны жок кылуу үчүн ысык жана муздак суунун 24 саат агып турушу.

Текенованын маалыматында, 2013-2014-жылдары Кыргызстандын ооруканаларынын алтымыш пайызында таза суу жок болчу. Алар он ооруканада суус чыгарып, канализациясын оңдоп беришти.

Үчүнчү болуп медициналык жабдыктардын мааниси зор.

Мисалы, дем алалбай төрөлгөн баланы учурунда жасалма дем алдырса, жашагандан сыткары башка оорулар күчөп кетпейт. Андай жабдыктан Жалал-Абад облусундагы тогуз бейтапканага коюлду. Жасалма аба берүү майыптардын санын да азайтат дешти адистер. Ал эми убагында булар жасалбаса, кесепеттерин бала алты айдан ашканда гана өнүгүүсүнөн билүүгө болот.

Ооруканадагы жөнөкөй ремонт, суу өңдүү шарттардын балдардын өмүрү үчүн маанисин Айнура Текенова түшүндүрдү:

Image caption ЮНИСЕФтин өкүлү Айнура Текенова алгачкы биринчи аптадагы камкордук балдар өлүмүн азайтат дейт

“Төрөт бөлмөсүндө абанын температурасы 28 градустан ылдый болбош керек. Андан төмөн түшүп кетсе бала гипотермияга кабылат, бул дене таптын ылдый болушу. Анда баланын жашоого механизмдери иштебей, абалы оорлоп, эки-үч күндө чарчап калышы ыктымал. Муну жөнөкөй эле, көп каражат талап кылбаган эшик, терезелерди жаңылоо менен камсыз кылса болот. Ал абаны бир калыпта сактоого жардам берет”.

Мисалы, Жалал-Абад облустук ооруканасын оңдоп түзөө, медиктерди окутуудан кийин өткөн жылы балдардын өлүмүн 1,5 пайызга азайттык дейт директору Жаныбек Карабаев.

Ала-Бука районундагы аймактык ооруканада 2015-жылы 25 баланын өлүмү катталса, жабдык жылдын ортосунда келгенине карабай, 2016-жылы 16га түштү.

“Өткөн жылдын июнь айында ымыркайларды дем алдырчу аппарат келгенден 2017-жылдын башына чейин ошол менен 13 баланын өмүрүн сактадык. Быйыл биринчи кварталда так ушул жабдыктар менен эки баланы куткарып калууга мүмкүн болду”, - деди Би-Би-Сиге Ала-Бука районундагы аймактык оорукананын директор орун басары Динара Айтова.

Image caption Биринчи айда көрсөтүлгөн туура жардам баланын өмүрүн гана сактабастан ден соолугун да аныктайт

Бул мисалдар ондогон, балким жүздөгөн балага жашоо мүмкүнчүлүгүн берүү көп нерсе талап кылбай турганын көрсөтүүдө.

Кыргызстан балдар өлүмүн салыштырмалуу кыскартты

Кыргызстанда балдардын өлүмү акыркы жылдары орточо 4% түшүүдө. Дүйнөлүк тенденция да жалпы төмөндөөнү көрсөтүүдө. Бирок Кыргызстандын айрым облустарында дарыгерлерди окутуу, ооруканаларды оңдоо, жабдуу, энелерге маалымат берүү менен аны 13 пайызга азайтууга мүмкүн болду.

1990-жылы кабыл алынган "1000 жылдыктын максаттарында" каралгандай, Кыргызстан ымыркайлардын өлүмүн үчтөн бирге кыскартууга милдеттенме алган. ЮНИСЕФте белгилешкендей, Кыргызстан бул милдетти аткара алган 23 гана өлкөнүн катарына кире алды. КМШда бир да өлкө ага жеткен жок.

Image caption Төрөлгөндө туура эмес медициналык жардам көрсөтүүнүн кесепети бала алты ай болгондо гана билине баштайт

"Биринчи айлыганда балдарга кам көрүү боюнча 25 жылда биринчи жолу стандарттар жаңырды, медиктер атайын окуудан өтүп, реанимациялык жардам көрсөтүү жакшырды", - деди ЮНИСЕФтин Кыргызстандагы өкүлчүлүгүнүн башчысы Юкиэ Макуо.

Ал ымыркайлардын өлүмүн азайтууга бир гана фактор эмес, системалык күрөшүү жолу мүмкүндүк берет дейт.

"Энелердин ден соолугуна кам көрүү, мисалы анемия менен күрөшүү керек. Экинчиден, бала төрөлгөн биринчи ай өтө маанилүү, бирдеме болсо дароо дарыгерге кайрылыш керек. Кыргызстанда болсо бир айда бир барат деген мыйзам бар. Ошондо да бир жашка чейин балдарын дарыгерге көрсөтүп турган ата-энелер 25% гана түзөт. Үйдөгү кам көрүү, ата-эненин билими өтө маанилүү", - деди Макуо Би-Би-Сиге.

Image caption Балдар өмүрүн сактоо бери дегенде демографиялык коркунучтун алдын алып, калктын саламаттыгынын көрсөткүчү болуп эсептелет

Жогоруда белгиленгендей, Кыргызстанда балдардын өлүмү салыштырмалуу дале жогору. Бирок аны менен күрөшүү мүмкүн экенин жана ар бир аракет жыйынтык берерин факттар көрсөтүүдө.

Эми Кыргызстандын милдети 2030-жылга "Туруктуу өнүгүүнүн максаттарына" жеттүү. Анда да бала өлүмүн болушунча кыскартуу, жоюу каралган.

Ал эми энелердин өлүмүн кыскартуу боюнча мамлекет "1000 жылдыктын" планына жетпей калды.

Балакайдын ден соолугу үчүн каражатта

Жаш балдар дарыгерлери кээ бир учурда балакайларды дарылоодо дарыканадагы дары-дармектерден сырткары элдик ыкмаларды колдонууну да сунуштап келишет. Анткени айрым өндүрүштүк дары-дармектерге салыштырмалуу органикалык дарылык каражаттар жеңил таасир берип балакайдын организми үчүн коопсуз келет. Төмөндө текшерүүдөн өткөн жана жакшы жыйынтык бере турган үй шартында колдонулуучу ыкмалар.



Укроп ичтин оорусун басат

Жашбалдардын дээрлик бардыгы кайсы бир учурда ич оорусуна кабылып, жабыркашат. Ал, ич катуудан, тамак-аштан уулануудан, кычкыл рефлюкстан, ашказан сасык тумоосунан жана ашык чамактаныпалуудан келип чыгышы мүмкүн.

Алэми укроп түнүрөнү - далушундай көйгөйлөр менен мыкты күрөшөт.

Бир стакан кайнак сууга бир чай кашык укроп кошуп, 10-15 мүнөткө тыныктырып коюу керек. Андан кийин бир аз бал кошуп күнүнө эки маал ичсе болот. 3-5 күн аралыгында айыгат.

Алоэ вера териге чыккан бүдүрлөргө

Териге чыккан бүдүрлөр балакай үчүн дагы бир көйгөйлөрдүн бири. Аллергия, курт-кумурска, чымын-чиркей чагып алганда, уулуу өсүмдүккө денеси тийгенде пайда болот. Алоэ вера мындай көйгөйдү тез эле чечет. Жаңы кесип алган алоэни жабыркаган жерге 10-15 мүнөткө жаап коюп, андан кийин салкын суу менен жууп саласыз. Күнүнө бир нече ирет кайталанат.

Сасык тумоого бал жардам берет

Микробдорго каршы эң мыкты каражаттардын бири дал ушул бал болуп эсептелет. Ал, сасык тумоо, вирус, жөтөл менен жакшы күрөшүп, түнкү уйкуну жакшыртат. Эгерде балакай сасык тумоолоп калса, анда, эки чай кашык таза балга бир чай кашык лимон ширесин кошуп аралаштырып беш күн бою күнүнө үч маал бериңиз. Бирок, бир жашка чейинки аллергияга туруштук бере албаган жаш балдарга берүүгө тыюу салынат.

Зайтун майы кулак оорусуна

Айрыкча жаш балдар үчүн кулактын оорусуна чыдоо абдан кыйынчылык жаратат. Кеңири тараган көйгөйлөргө кулакка суу кирүү, сасык тумоо же мурундун бүтүшү кирет. Зайтун майы кулакка кире турган инфекция киргизбей жолун тосот. Бир аз зайтун майын жылытып ар бир кулагына 2 тамчыдан тамчылатып коюу керек. Андан кийин жылуу грелка коёсуз. Бул ооруну жеңилдетет. Эми кулак тазалаган кебез менен кулакты тазалап коёсуз.

Имбирь астма үчүн

Тилекке каршы дүйнөдө жаш балдардын астма оорусуна кабылуу сүкүндөн күнгө өсүүдө. Буга начар экология, аллергиянын өөрчүп кетиши, демалуу органдарындагы инфекция жана өтөнүмдүү климат себеп болууда.

Имбирь текшерүүдөн өткөн эң мыкты каражатардын бири жана аластма менен жакшы күрөшөт. Анын курамындагы заттар демалуу органдарындагы көйгөйлөрдү кабылдап кетүүгө жол бербейт жана а зайтат. Имбирди майда күкүмдөп, ага бирдей өлчөмдөн ар менен бал кошуп күнүнө үч маал бири аш кашыктан берип туруу зарыл. Канча айда жана канча күн берүү керек дарыгер менен кеңешип аласыз.

Тиш ооруга түз

Жаш балдардын тиш оорусу дагы олуттуу болгондуктан негизи тиш доктурга алып барып көрсөтүү маанилүү. Бирок, ага чейин ооруну басуу үчүн жылуу сууга бир аз түз сээп оозун чайкап туруу керек.

Куркума жөтөлгө

Бир стакан жылуу сүткө жарым чай кашык куркума салып, жакшылап аралаштырып күнүнө эки маал берсеңиз жөтөл тез кетет. Эгерде жөтөл кургак болсо, анда жарым чай кашык куркумага бир чай кашык бал кошуп бериңиз. Күнүнө үч маал, үч күн берилет.

Корица түнкү заара ушатууга каршы

Беш жаштан өткөн балдар кээде түндөсү заара ушатып коюшат. Буга корица жакшы жардам берет. Ал үчүн күнүнө бир жолу бир таякча корица берип коюңуз.

Банан диареяга каршы

Диарея менен жабыркаган балдарга бананга сууга бышырылган картошка же күрүч кошуп берсеңиз болот. Бирапта жетиштүү болот