

## Сабактын темасы: Тазалык -ден соолуктун булагы

Классы: 4-класс мөөнөтү: 14.11.22

### 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 кармаласаң, сөзсүз колунду жууп тамактан. Окуу куралдарыңды таза кармап, барактарың чийбей, булгабай сакта. Үй ичиндеги эмеректерди иретке келтирип, тазалап тур.

Анда, тазалык жөнүндө ырлардан билесиңерби?

1-окуучу:

Кийинип жүр жасанып,

Досуң болсун тазалык.

Чач тарабай мыш болбо

Тазалыктан жаза алып.

2-окуучу:

Эсте эжей кептерин,

Кир болбосун дептерин.

Бүктөп, чийип булгаба

Китебиндин беттерин.

3-окуучу:

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

4-окуучу:

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





Эми силер эрежелерди сактабасаңар, эмне болооруңарды билесиңерби? А  
нда келгиле баарыбыз буга күбө болуп билели.

### Тазалык ден соолуктун булагы

Азат жашы тогузга чыкса дагы өзү теңдүүлөрдөн кичине көрүнөт. Мектепте орто окуйт. Бирок жаныбарларды аябай жакшы көрөт. Талаадан кирпичечен кармап алып анны багат. Ит, мышыкты тим эле өөп, жыттап табагынан тамак берет. Анысы жакшы дечи, 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»

жугуштуу оору экендигин аныкташты. Бул оору таза эмес жүргөндүктөн, аба да тараган микробдордон жуккан деген жыйынтыкка келишти.

Азат ооруканада бир айдай жатты. Дагы бир нече убакыт доктурдун ат айы көзөмөлүндө текшерилип турушу керек болду. Балдар, ден соолукту сак таш үчүн тулку- боюңарды 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 жасайлы.

### 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, эсиңе ал  
Буттун өйдө барарын.

### 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 «Эсиңе түй жана аткар!» көңүл буралы.

### «Эсиңе 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 чыңдалып, өзүңдү сергек сезесиң.



- Эртең менен эрте туруп гимнастика жаса, чурка, муздак сууга жуун, кечке көңүлүң ачык жүрөт.





- Өзүнө тиешелүү тиш щеткаң, сүлгүң болсун. Бут кийиминди таза карма. Өзүңдүн жеке гигиенаң болсун.



- Үйдө, мектепте, көчөдө өзүңдү таза, тыкан алып жүр, кийимдериңди, буюмдарыңды таза карма.



- Эшиктен киргенде, тамак ичердин алдында колуңду жуу.



- Көчөдөн, базардан ар нерсени жуубай жей бербе.



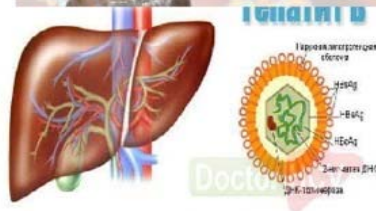
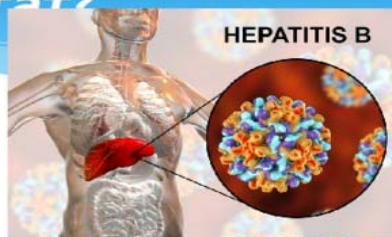
# Класстык саат

Тема: "Жугуштуу сарык оорусу"

## Оору кандай жол менен жугат?

Гепатит илдети жугуу жолу боюнча эки чоң түргө бөлүнөт.

- Гепатиттин А жана Е түрү турмуштук шартта эле жугат. Алсак, бул дартка көбүнчө дааратканадан же сырттан келгенде кол жуубаган, кайнатылбаган суу ичкен, мөмө-жемишти жууп жебеген адамдар кабылат. Алардын көбү жаш балдар болот.
- Ал эми В, С, D түрлөрү болсо оорулуу адамдан соо адамга кан аркылуу жугат.
- Мисалы, баңги ийнелер, сакал алган устара, тиш жуучу щётка, маникюр, педикюр жана тиш жулуучу каражаттардан жугат.



Кл.жетекчи: Керимбаева М. У



## *Жугуштуу сарык оорусу*

*Вирус кир кол аркылуу ичеги-карынга өтөт.*

*Сарык оорусу коомчулукка кеңири таралган жугуштуу оорулардын катарына кирет. Медицинада "вирустуу гепатиттер" деген термин менен белгилүү.*

*Себеби, бул оорунун козгогуч микробу вирустар болуп эсептелинет жана боордун сезгенишине алып келет. Жугуштуу ичеги-карын ооруларына сарыктын А жана Е түрү кирет.*

*Сарык оорусу деп аталып калышынын себеби ооруган адамдын денеси саргарып кетишинде. Тез тарап кетүүсү боюнча грипп оорусунан кийин гана турат. Анткени, вирус жуулбаган кир кол аркылуу ичеги-карынга өтүп, кир кол ооруну таратууда эң негизги себептердин бири болот.*

*Вирус айлана-чөйрөгө адамдын заңы менен бөлүнүп чыгат жана заңга конгон чымындар айлана-чөйрөгө таратууда активдүү жардамчылар болуп эсептелишет. Ошондой эле жуулбаган жер-жемиштерди кир кол менен пайдаланууда ооз аркылуу ичеги-карынга өтөт. Бул оору менен балдар да, чоң адамдар да оорушат. Бирок, катталган оорулардын ичине 80 пайызга жакынын 14 жашка чейинки балдар түзөт. Айрыкча бала бакча жашындагы балдарда жана башталгыч класстардын окуучуларынын арасында көбүрөөк кез-дешет да, күз-кыш айларында оорулуулардын саны башка мезгилдерге салыштырмалуу көп катталат жана 3-4 жылда бир оорунун кескин өсүшү байкалат.*

*Вирустун белгилери кантип байкалат?*

# САРЫК

(А Вирустуу гепатит)

(Боткин оорусу) — боорду жабыркатуу менен мүнөздөлө турган жугуштуу оору



Оору оорулуу адамдан фекалдык-оралдык жолдор менен жугат, андыктан аны "кир колдор" оорусу деп аташат.

Дени соо адамдарга кир колдор же вирус алып жүрүүчүлөр аркылуу оорулуунун зары менен булган тамак-аштар, суу, тиричиликте колдонулган ар кандай буюм-тайымдар аркылуу жугуулат. Таза жуубаган идиштер, балдырдын бөлүмчөлөрү, жашылча-жемиштер, жана термалык жактан (сайытуу-бышыруу) кайра иштетилбеген тамак-аш азыктары оору жугузуу булагы болуп калышат.

Сарык (А Вирустуу гепатит) адегенде суук тийген оорулары же ичеги-карын инфекциялары сыяктуу болуп көрүнөт. Сарыктын (А Вирустуу гепатиттин) өзүнө гана тиешелүү белгиси болуп: теринин сары тартышы жана көздүн агынын (көздүн былжырылуу чел кабыгы) саргайышы (склер), зааранын түсүнүн кочкул болуп өзгөрүшү жана заандын түсүнүн агыш болушу саналат.

Мындай белгилер байкалса, тез арада жашаган жериндеги медициналык кызматкерге кайрылуу керек. Оорунун абалын врач гана аныктай алат:

- Оорунун жетил тууралы үйдө эле дарылоо сунуш кылынат: өзүнчө бөлмөдө тошокто жатуу режими, сүттүү жана жашылча-жемиштүү диета, көп суу ичүү, Курулган, ышталган, маринадалган тамак-аштарды тизмеден чыгаруу керек, 6 айга чейин оор кийим-аракеттерди азайтуу зарыл.
- Оорунун оор түрүндө ооруканага жатып дарылануу талап кылынат.

Эгерде үй-бүлөдө сарык менен ооруган адам бар болсо, оорунун буюм-тайымдарын, идиш аяктарын, оюнчуктарын 30 күнгө чейин хлорамин менен жууп турушу керек.

Уюштурулган жамааттарда (балдар багчасы, мектептер ж.б.) сарык (А вирустуу гепатит) палатка, тамак-аш даярдоочу блокторду, санитардык түйүндөрдүн тазалык нормаларын, тартпаларын сактоону күчөтүү талапна ылайык.

Сарык (А Вирустуу гепатит) менен ооруп калбас үчүн кадимки эле өздүк тазалык эрежелерин так сактагыла:

- колдорду тамак ичээр алдында, дааратканадан жана коомдук жайларга барып келгенден кийин самын менен жуугула
- жашылча-жемиштерди колдоноор алдында жакшылап жуугула
- кайнаган гана сууну колдонула
- иче турган сууну сактаган идиштерди таза кармагыла

IP Сарыктын сарык менен ооруган адам бар болсо, оорунун буюм-тайымдарын, идиш аяктарын, оюнчуктарын 30 күнгө чейин хлорамин менен жууп турушу керек.

IP Сарыктын сарык менен ооруган адам бар болсо, оорунун буюм-тайымдарын, идиш аяктарын, оюнчуктарын 30 күнгө чейин хлорамин менен жууп турушу керек.

IP Сарыктын сарык менен ооруган адам бар болсо, оорунун буюм-тайымдарын, идиш аяктарын, оюнчуктарын 30 күнгө чейин хлорамин менен жууп турушу керек.

IP Сарыктын сарык менен ооруган адам бар болсо, оорунун буюм-тайымдарын, идиш аяктарын, оюнчуктарын 30 күнгө чейин хлорамин менен жууп турушу керек.

## Гепатит же сарык оорусу

— боорду жабыркаткан жугуштуу дарт. Өз ичинен ал А, В, С, D жана E болуп беш түргө бөлүнөт.

- \* Гепатиттин А жана E түрү оорунун жеңил формасы болуп саналат. Башкача айтканда, илдеттин бул түрү өнөкөткө айланып кетпейт, аны убагында жакшылап дарыласа адам толугу менен айыга алат. Бул түрүн мурда "боткин" деп да атап коюшкан. Ал эми гепатиттин В, С, D түрлөрү адамда билинбей пайда болуп, көп убакыт дарылоону талап кылат. Ошондой эле анын өнөкөткө айланып кетүү коркунучу бар.

## Статистика

**2019-жылы 6 айдын ичинде республика боюнча сарык оорусу менен ооруган 3032 адам катталган.**

- \* Анын ичинде гепатиттин А түрү менен 2759 адам, Е түрү менен 1 адам, В түрү менен 169, С түрү менен 43 жана D түрү менен бир адам бар. Ал эми 59 оорулуу гепатиттин кайсы түрүнө кабылганы аныктала элек. Гепатиттин А түрүнө кабылган 2759 адамдын 90 пайызы жаш балдар. Алардын үчөө убагында туура диета кармабай, өмүрү менен кош айтышкан.**

*Адамдын денесине вирус өткөндөн кийин биринчи белгилери пайда болгонго чейинки убакыт жашыруун мезгил деп аталат, ал 15 күндөн 35 күнгө чейин созулат.*

*Көпчүлүк убакта оорунун белгилери сасык тумоо (грипп) оорусуна окшошуп, дененин температурасы 38С чейин көтөрүлөт. Денеси чыйрыгып, башы ооруйт, жүрөгү айланып куса баштайт, ичтин оң тарабы ооруйт. Бул белгилер 5-7 күнгө чейин созулат да, андан кийин көздүн агынын жана көз былжырчаларынын саргара баштаганы сезилет*

*Андан кийин дене саргарып, заңдын (агарат), зааранын (кочкул) өңү өзгөрөт. Айрым учурда жогорудагы белгилер жеңилерээк болот, саргаруу байкалбайт. Оорунун жеңил өтүшү оорулуу үчүн жакшы болгон менен айлана-чөйрөдөгүлөр үчүн оорунун "булагы" болуп эсептелинет. Себеби, алар катуу ооруган адамдарга караганда активдүүрөк болушуп, айлана-чөйрөдөгүлөр менен карым-катнаштары көбөйүп, ооруну жугузууга көбүрөөк шарт түзүлөт. Анткени, вирус оорулуунун денесинен жашыруун мезгилдин акыркы күнүнөн саргарып кеткен мезгилине чейин өтө көп бөлүнүп чыгат. Ошондуктан, оорулуу адам козгогучту канча убакыт бөлүп чыгарса, ошончо убакыт бою оору тарата турган булак болуп эсептелинет.*



## *Сарыктын алдын алууга болобу?*

*Сарык оорусунунун алдын алууга болот. Ал ооруну дарылаганга караганда кыйла жеңил. Ал үчүн ар дайым өз-дүк гигиенаны сакташ керек, колду таза жууп, тамак-аш даярдай турган орундарды, идиш аяктарды таза сак-тоо керек. Жер-жемиш, жа-шылча-мөмөлөрдү пайдаланарда сөзсүз жууш абзел. Кай-натылбаган жана арыктан аккан сууну ичпөө өтө зарыл.*

*Жугуштуу сарык оорусуна чалдыгып калсаңыз, дароо врачка кайрылыңыз. Врач ооруну иликтеп көрүп, анын түрүнө жараша дарыланууну аныктайт. Андыктан, өз алдынча дарылануу жакшы натыйжа бербей, тескерисинче ооруну та-таалдаштырып жибереши мүмкүн. Экинчиден, сарык жугуштуу оору болгондуктан үй-бүлөңүзгө, тууган туушкандарыңызга, чогуу иштеген адамдарга жуктуруп коюшуңуз ыктымал.*

## *С гепатити кандай жол менен жугат?*

*С жугуштуу гепатити кан аркылуу жугат. Ал көпчүлүк учурда байкала бербей, акырындап өнөкөткө айланып кетет. Тилекке каршы, стоматологиялык кабинеттерден, маникюр салондорунан, тату-студияларынан (денеге сүрөт тарткан), ал турсун хирургиялык жана гинекологиялык кийлигишүүлөрдөн соң да жугуп калган учурлар көп кездешүүдө. Текшерүүнүн бардык көзөмөлүнөн өтпөгөн кан куйдуруу абдан коркунучтуу. Мына ушулардан сак болуш керек. Бул оору боорду талкалайт, кайткыс ишиик пайда кылышы мүмкүн.*

### *Сабиздин боорго шыпаалыгы.*



### *Сабиздин шербети*

*Сабиздин курамында май белогу, кант, А, В, С витаминдери, алма кислотасы сыяктуу адамдын организмине керектүү болгон заттар бар.*

*Андыктан, аны жугуштуу оору болуп саналган боор ооруга дарылыкка пайдаланууга кеңеш берилет. Сабиз көбүнчө ашказанды тазартат. Ичти жумшартат. Какырык пайда болгон жөтөлдү басаңдатат. Ошону менен бирге боор оорусун айыктырат.*

*Боор оорусу менен ооруган киши сабизди көп жеши керек. Ал үчүн сабизди таза жууп, сүргүчтөн өткөрүп, ширесин чыгарып алгандан кийин, 1 кг. сабиз суусуна 2 кг. шекер аралаштырып, коюу болгончо отко кайнатат. Муну сабиз шербети деп коюшат. Шербеттен күнүнө 20 граммдан 30 граммга чейин ичип жүрсө, боорго жакшы жардам берет. Же болбосо сабизди майда кырып кесип, шекер кошуп, сабиз ширесин даярдап, күнүнө тийиштүү өлчөмдө жесе да пайдалуу. Эгерде жогоркудай даярдоого мүмкүнчүлүк болбосо, сабиздин өзүн сууга бышырып же анын суусун ичсе да боор оорусуна шыпаасы бар. Муну менен бирге эски жөтөлдөн арылтып, ашказан оорусунда пайда берет.*

## Сарык оорусунда диета.



*Бул жугуштуу ооруда диета кармоо өтө маанилүү.*

*Туздуу, ачуу, кууралган, консерваланган тамактарды жегенге болбойт. Жашылча, жер-жемиштер, сүт, кычкыл эмес быштак, тузу жок нан, сүрсүбүгөн, кайнатылып бышырылган майы жок уйдун этин (торпоктуку болсо, андан жакшы),*

*тооктун этин жеши керек. Жер-жемиштин кактарынан, өзгөчө өрүктүн кагынан жасалган ширелерди ичкен пайдалуу. Дүкөндөрдө сатылып жаткан ар кыл ширелерди (сокторду) ичкенге болбойт.*

*Эскертип айта турган нерсе, ооругууга диетаны врач гана жазып берет. Аны ноокас адам бузбай аткаrsa, тез сакайганга жакшы жардам берет.*

*Сары оору - өтө жугуштуу. Ага чалдыккан адамды башкалардан бөлөт. Үстүнө сары түстүү кийим кийгизип коёт. Чөп чай, жалбыз, миңжалбырак чөптөрүнүн талканынан эки аш кашыктан алып, 0,5 л. кайнак сууга салып демдейт. Күнүнө 50 граммдан үч жолу ичет. Же болбосо чөп чай, бака жалбырак, ышкын (ревендин) тамырынан, итмурундун жемишинен талкалап, ар биринен үч аш кашыктан алып, 0,5 л. кайнак сууга демдейт. Күнүгө 30 гр.дан 4-5 жолу сакайганча ичет.*



## *Сарык оорусун жоюу үчүн эки ыкма:*

*1. Бөрү карагаттын тамырынын сырткы кабыгын аарчып, ортосунан жара бөлөбүз.*

*2 кг. тамырды 10 л. сууга кайнатып, эки күндө бир ушул сууга 3-5 күн катар жуунуш керек.*

*2. Жаңы казып алынган бөрү карагаттын тамырынын сырткы кара кабыгын аарчып, андан кийинки сары жука кабыгын кырып алып, 100 гр. өлчөмүн 3 л. кайнак сууга муздаганча демдеп коюп, күнүнө 25 гр.дан тамак алдында ичүү керек (эртең менен кечинде). Кабыгы аарчылган сары жыгачты текке кетирбей жара бөлүп, 15 л. сууга 1-3 килого чейин 30 мүнөт кайнатып куюп алгандан кийин ушул эле кайнатмага 11 кг. сул салып, бир сутка демдеп коюп, эртеси кайра ысытып, 1-2 сааттан кем эмес ванна жасоо керек.*

*Ваннанын даярдалышы: 30 градустан кем эмес кайнак суу (дене чөмүлгөндөй) куюу зарыл. Ваннага отургандан кийин башка жылуу топу кийип, буу чыкпагандай кылып чий же таар менен жабуу керек. Биринчи даярдалган ваннаны 3-5 жолу колдонуп, кийин дагы ушундай кылып 15 күн катар жасоо керек. Ушундан кийин гана денедеге сары оору чыгып тазаланат.*

*Эскертүү: Сарык оорусу менен ооруган ноокас айтылган тамак режимин катуу сактабаса, анда кара сарык (цирроз печень) оорусуна кабылат. Ванна жасоодо суу өтө ысык болбош керек. Жүрөгү начар же кан басымы жогору болсо, гемоглобин төмөн болсо, өз алына жараша түшүүсү зарыл. Ваннага түшкөндө сөзсүз жанында бирөө болуп турган оң. Ваннага түшкөндөн кийин 1-2 саат жылуу жатуу талапка ылайык. Эгерде суусаса сулунун суусу же кайнатма чөп ичилет, нак суу ичүүгө болбойт.*