

22-тиркеме

Сергек жашоо мүнөзү  
программасы боюнча  
класстан тышкаркы иштердин  
иштелмелери



СЕРГЕК  
ЖАШОО

72  
**№ 54.Т.Сарыков орто мектеби.**

**Табиялык ачык сааттын иштелмеси.**

**Тема:** Таза колдор



**Мугалим:** Касиева А

## Тарбиялык саат. 19.02.21

### Сабактын темасы: Таза колдор.

Сабактын максаты		
Билим берүүчүлүк	Өнүктүрүүчүлүк	Тарбия беруучулук
Окуучулар таза колдор жөнүндө маалымат алышат	Окуучулар өз оюн эркин айта алышат.	Ынтымактуу,адептүүболууга,бирин-бири сыйлоогожана колду таза кармоого тарбияланышат.
Көрсөткүчтөр		
Окуучулар таза колдор жөнүндө маалымат алышса.	Окуучулар өз оюн эркин айта алышса.	Ынтымактуу,адептүүболууга,бирин-бири сыйлоогожана таза болууга колду таза кармоого тарбияланышса.

**Сабактын жабдылышы:** Тех каражаттар, баалоочу каражаттар, темага карата сүрөттөр,таркатмалар.

**Сабактын тиби:** Ангемелешүү түрүндөгү сабак.

**Сабактын ыкмасы ;** Көрсөтмөлүүлүк, суроо – жооп, өз алдынча жана чакан топтордо иштөө.

**Сабактын жүрүшү:**1.Уюштуруу жагымдуу маанай.

Кел досторум ынтымакта бололу

Эгер калсак таарынышып бир

жылмайып коёлу ,көздөр көзгө

тике карап бир жылмайып коёлу.

**Алтын эреже кабыл алуу.**

1.Сабакка активдүү катышуу

2.бири бирибизди сыйлоо

3.жаңылыкты үйрөнүүгө умтулуу

4.регламентти сактоо

5.тазалыкты сактоо

6.кол көтөрүп жооп берүү.

**Ташырма :** Өтүлгөн теманы кайталоо.

1. Сасык тумоодон канттип сактанабыз?

2. Сасык тумоолоп оору калсаң эң ириде эмне кылуу керек?

2. Сасык тумоолоп оруп калбоо үчүн эмне кылуу керек?

Үч топко бөлүнөбүз.

1-топ Тазалык-таза болсоң суудай бол, баарын жууп кетирген.

2-топ Адеп-адамдын көркү адилеттүүлүктө, жигиттин көркү адептүүлүктө.

3-топ Акыл-акыл айга жеткирет, өнөр көккө жеткирет.

## **2. Жаңы тема:**

Бүгүнкү биздин темабыз **“Таза колдор!”** таза деген сөздү баарыбыз түшүнөбүз.

Таза болуу биздин ар бирибиздин негизги максатыбыз жана милдетибиз.

Тазалык ден соолуктун негизги булагы.

Таза болсоң суудай бол, баарын жууп кетирген-деген макал бар кыргыз элинде Таза колдор! Таза тиштер! биздин ураныбыз болуш керек.

15-октябрда өлкөдө Бүткүл дүйнөлүк “Таза колдор” күнү белгиленүүдө. Уюштуруучулардын айтымдарында, аталган майрам дүйнө боюнча 100гө жакын мамлекетте жана 200 миллион адам арасында белгиленип келет. “Бул күнү мектеп курагындагы балдарды гигиенаны сактоого, колду таза жууп тамак ичүүгө чакыруу боюнча ар кандай иш-чаралар уюштурулат. Бүткүл дүйнөлүк таза колдор күнү кыргыз жергесиндеги 90 мектепте майрамдалууда. Анын алкагында ачык сабактар өтүлүп жатат. Ал эми өлкөдөгү 50 мектеп ЮНИСЕФтин (балдардын ден соолугуна жана өнүгүп өсүүсүнө өзгөчө көңүл бөлгөн уюм ООН) атайын программасына кирип, бул окуу жайларда сууга жана гигиенага байланыштуу ыңгайлуу шарттар түзүлгөн. Буга аталган эл аралык уюм 400 миң АКШ доллар колөмүндөгү акча каражатын бөлгөн”, - дешет уюштуруучулар.

Балдар эмне үчүн колдуу жууш керек экен? жуубай эле койсо эмне болот?

Самын менен дос бол! тасмасына көңүл бургула.



1. Кана балдар микроб деген эмне экен?
2. Ал көзгө көрүнөт экенби?
3. Микроскоп деген эмне экен?
4. Микробдордон бизди эмне сактайт экен?
5. Бакыт кандай туура эмес иштерди кылды?
6. Бакыт эмне үчүн ооруп калды?
7. Айзирек эжесин кандай кыз экен?
8. Бакыттай бала болушту каалайт белең?
9. Доктор Бакытты эмне үчүн ооруп калды деди?
10. Айзиректей болууну каалайт белең?
11. Бакыт катасын оңдодубу?
12. Бакыт ооруканада жатканда докторлар эмне кылып айыктырды деп ойлойсуң?

*Жаша самын, жаша суу ырын айтып беришет.*

**1-тон** Микроб болот абдан куу

*Чыгарбайт да ызы чуу.*

*Ага каршы курошкон...*

*Жаша, самын, жаша, суу!*

**2-топ** Суртө койсо көбүргөн

Тактарды да өчүргөн.

Талыкпаган кызматта,

Жаша, самын, жаша, суу!

**3-топ** Бети-колду чайынам,

Жалкоолуктан айбыгам,

Сактык берген денеме

Жаша, самын, жаша суу!

Колдордун жуугандын да өз эрежеси бар себеби дайыма керектүү нерсени сөзсүз колубуз менен кармайбыз. Ошондуктан колду жууганда эрежесин сакташыбыз керек. Дайыма кол жууганда 15 секундтан кем эмес жуйбуз. Сөзсүз түрдө самын менен жуушубуз керек. Себеби ооруунун баары эле кол аркылуу жугушу мүмкүн. Азыр ушул маалда дүйнө жүзүн түйшүккө салган Ковид-19 ооруусу дагы коларкылуу жугат.

**Кир колдордун оорулары** – бул дизентерия, А гепатити (Боткин оорусу), лямблиоз, грипп, бруцеллёз, сальмонеллез, ич келте жана холера сыяктуу инфекциялар, ошондой эле ичеги мителеринин тобу (энтеробиоз, аскаридоз, эхинококкоз). жуктуруп алышынар мүмкүн.

Биринчи кезекте жуктуруп алуу тобокелчилигине иммунитетти төмөндөгөн адамдар дуушар болушат. Тобокелчилик тобунда кичине балдар жана улгайган адамдар камтылган, анткени ал гана эмес аз сандагы козгогучтар дагы алардын организмнин иштөөсүндө бузулууларды пайда кылууга жөндөмдүү.

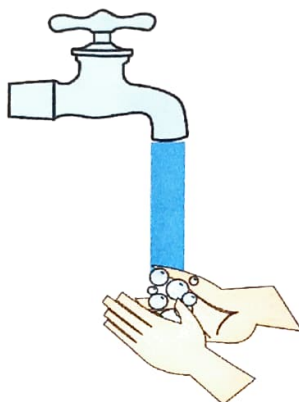
Кир колдордун оорулары жеке гигиена эрежелерин так аткарбагандыктан улам келип чыгат. Оору пайда кылуучу микроорганизмдердин жашаган жерлери: акча кушоралары, коомдук транспорттун кармагычтары, эшиктин туткалары, компьютердик мышка, телефондун трубкасы. Ушул буюмдар менен байланышта болгон учурда инфекциялык оорулардын козгогучтары адамдын колуна жабышат.

Инфекцияга бөгөт коюунун эң эле натыйжалуу ыкмасы – колду самын менен туура жуу же колду тазалоо үчүн антисептикалык каражатты пайдалануу.

Мөмө жемини жегенде да сөзсүз жүш керек



Тазалык –ден соолуктун булагы демекчи ар дайым таза жүрсөң ден-соолуктун таза болот б.а оорубайсын. Анда колду туура жүугандын эрежесин көрүп алгыла.



Кана балдар доскадагы каражаттарынын ичинен тазалыгыбыз үчүн кайсынысы бизге керек болот? Самын, айна, щётка, тиш щетка ж.б



Суу ,суу,суу,  
Менин бетим жуу.  
Бетим болсун тапгаза,  
Көзүм күлсүн башкача.

1. Тамактануу алдында колунду таза жуу
2. Ар дайым эрте менен дене көнүгүүсүн жаса.
3. Эртте жатып, эрте тур.
4. Тишинди таза күт.
5. Эмдөөдөн качпа.

Эгерде колду таза жуубасак анда:

### Сабакты бышыктоо:

Окуучулар менен бирдикте тажрыйба жасайбыз. тажрыйбаны көрүп туура чечим чыгарып колдорун дайыма жууп туруу керек экенин түшүнүшөт.

Кана балдар тазалык жөнүндө ырларды, макалдарды, накыл кептерди билесинерби?

Суроо жооп иретинде

Колдорду кандай кармаш керек?

Колду жуунун эрежесин айткылачы?

Канча убакыт жууш керек колду?

Кайсыл мезгилде кол жууш керек?

Биз бүгүнкү сабакта эмнелерди үйрөндүк?

**Баалоо:** Активдүү катышкан топтордун унайын санап жеңүүчүлөрдү аныктоо?

**Тапшырма:** Кол жуунун эрежесин таратып берем, үйүнө барып кол жуугучтун алдына илишетжана ошого карап кол жуушат.

Мектеп ережелер  
19.02.2021.  
Туз: ДОН



# Тазалык



Сабактын аты: Тарбиялык саат №\_\_ сабак

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201 -жыл

1. **Сабактын темасы:** Тазалык
2. **Сабактын максаты:**
  - а) Окуучулар тазалык тууралуу маалымат алышат;
  - б) Адептүү, ыймандуу болууга, тазалыкты сактоого үйрөнүшөт;
  - в) Кеңири ой жүгүртүүгө үйрөнүшөт ;
3. **Сабактын тиби:** Жаңы билим берүү
4. **Сабактын усулу:** Аралаш
5. **Сабактын жадыбалы:** сүрөттөр, көркөм китептер, тиркемелер ж.б.
6. **Сабактын жүрүшү:**

Окуучулар менен саламдашуу. Класстын тазалыгына көңүл буруу. Келбеген окуучуларды жоктоо.

Окуучуларга тазалык жөнүндө кеңири түшүнүк берүү.

Тазалык ар бир адам үчүн абдан маанилүү нерсе. Тазалык-ыймандын жарымы

деп айтылып келет. Демек, таза жүрүү бул адамдын ыймандуулугун көрсөтөт. Айрыкча ден соолугубуз үчүн таза болуу абдан маанилүү. Эгер ден соолугубуздун чын болушун кааласак тазалыкка абдан көңүл бөлүшүбүз керек. Тамактануудан мурун сөзсүз түрдө



колдорубузду жууп анан тамак жешибиз керек. Анткени колубуз менен ар кандай ишерди жасайбыз, ар нерселерди кармайбыз, ошондо колубузга микробдор топтолот. Микроптор тамак менен кошо ичибизге кирсе



ар кандай адамга зыяндуу курттарды пайда  
ылат. Ал курттар адамдын ден соолугуна  
ыян келтирет, бойдун өсүүсүнө тоскоол болот.  
Тазалыктын эки түрү бар. Ички жана  
сырткы тазалык. Ички тазалык адамдын жан-  
дүйнөсүнүн тазалыгы болуп саналат.

## 7.Сабакты бышыктоо:

Тазалык тууралуу слайт, мультфильм

көрсөтүлдү.

**8. Үйгө тапшырма:** Тазалык тууралуу түшүнүктөрүн жазып келишет.

**9. Окуучуларды баалоо:** Жооп бергенине карап бааланат.



## Сабактын темасы:

### Ден соолук-корку спорт

## Сабактын максаты:

1. Окуучулар адамдын спорт менен машыгуусунун ден соолукка таасири жонундо
2. Өзүнүн ден соолугуна кам коруу керек экендигин түшүнөт.
3. Ан сезимдүүлүккө, сергек жашоо мүнөзүнө, спорт менен машыгууга умтулуусуна оболго түзөт

Сабактын жабдылышы: Ден соолук жонундо учкул сөздөр жазылган плакат.

## Сабактын жүрүшү:

### I. Уюштуруу:

Аптечкабызда эмне бар? А эмне болуш керек эле?

### II. Киришүүчүн суроолор:

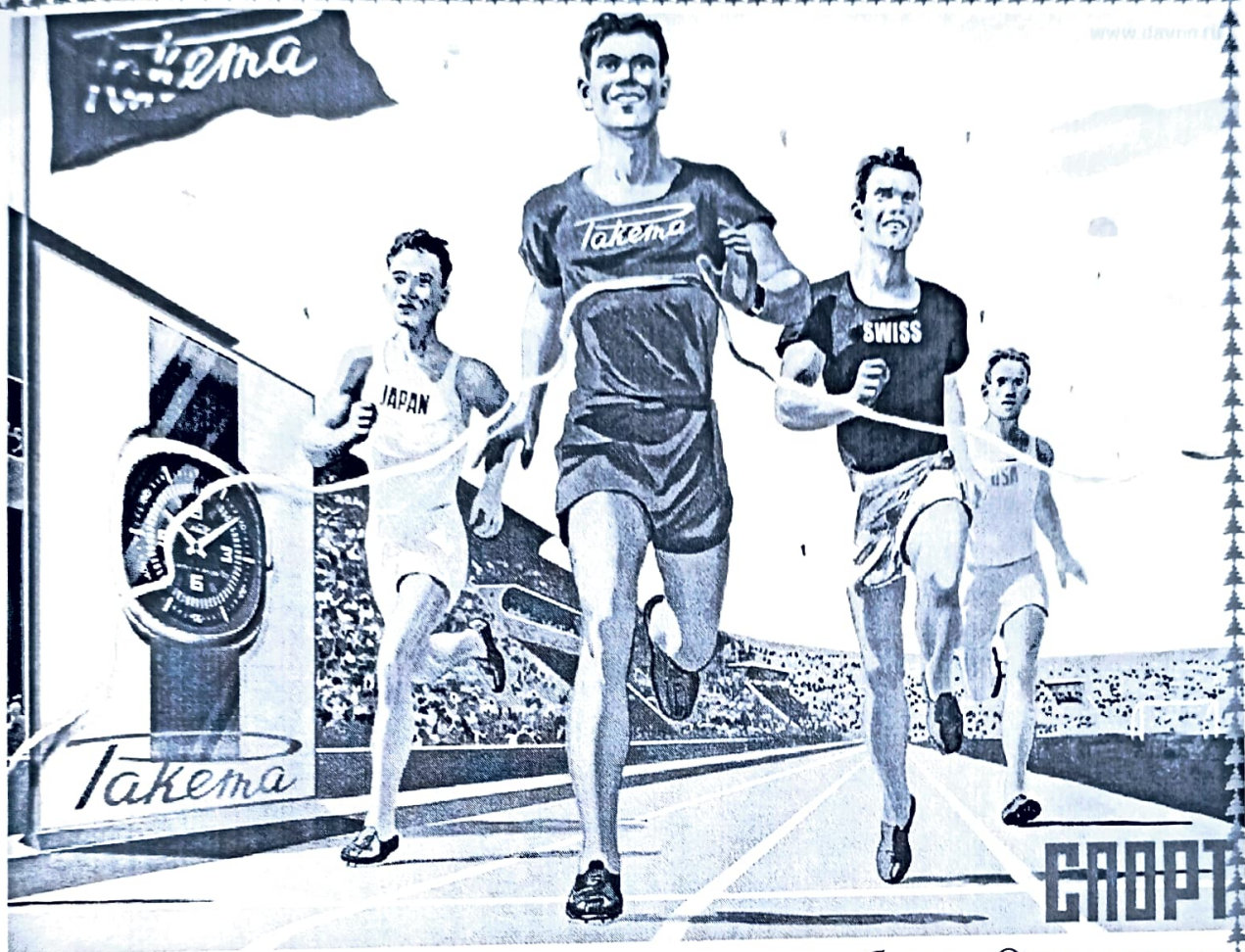
Ден соолук жөнүндө өткөн мурдагы сабактарыбыздан канчалык билим алганынарды төмөнкү суроолор менен текшерип көрөлү.

- Ооруганда сөзсүз дары колдонуу керекпи?
- Оорунун алдын алуу үчүн эмне кылуу керек?
- Сенин ден соолугуна эн жоопкер адам ким?
- Эмне учун Кыргызстанда жүрөк-кан тамыр оорулары менен ооругандар көбөйүп жана жашарып баратат деп ойлойсунар?

### Жаңы теманы баяндоо:

«Өзүн айыктыра албаган адам-акылсыз» (Сенека).

«Биринчи байлык ден соолук» дегендей адамдын ден соолугу жакшы болсо, ал өзүнүн турмушун жакшы жолго коюуга, билим



алууга, өз максатына жетүүгө мүмкүнчүлүгү болот. Ошондуктан ар бир адам өз ден соолугуна кам көрүүгү милдеттүү. Эгер адам өзү аракет кылбаса, анын ден соолугун чындоого башкалардын мүмкүнчүлүгү азыраак.

Ооруп калып андан кийин дарылангандан көрө, оорунун алдын алган бир топ жеңил болоорун медицина кызматкерлери да эскертишет. Оорунун алдын алуунун эң натыйжалуусу сергек жашоо мүнөзү - тазалык, жаман адаттардан алыс болуу, туура тамактануу, денени чындоо экени да белгилүү. Ал эми денени чындоодо спорт менен машыгуу жакшы жыйынтык берет. Анткени спорт менен машыгууда адамдын бардык булчуңдары кыймылга келип, кан айлануусу жакшырат. Адамдагы ыкшоолук, ашыкча толуп кетүү ж.б. ден-соолугуна зыяны тие турган факторлордон арылат.

□V. Талкуулоо үчүн суроолор:

Класстагы ар бир окуучудан спорттун кайсы түрү менен



машыгаарын (жок дегенде спорттун кайсы түрү менен машыгууну кааларын сурап чыгуу керек).

-Спорттун кайсы түрү менен машыккан пайдалуурак деп ойлойсунар?

Эмне учун андай ойлойсунар?

Адамдын айрым организмине пайдалуу гимнастикаларды билесинерби?

Ал гимнастиканы көрсөтүп бере аласынарбы?

► The Pictograms



V. Бышыктоо. Көнүгүү иштоо.  
 Бул көнүгүүбүздү «Унчукпастар огону» деп койобуз. Класс үч топко бөлүнөт.

Ар бир топ бирден мүчөсүн чыгарат. Мугалим ага өзүнө гана көрүнө тургандай кылып карточкага жазылган же сүрөтү тартылган спорттун бир түрүн көрсөтөт (же машыгып жаткан адамды). Ал доскадатуруп үн чыгарбастан кыймыл менен көрсөтөт. Анын өзүнүн тобу кайсы спорт экенин таап айтып



беришет.

Бул оюн буткон соң, класс окуучулары жана мугалим гимнастикалык көнүгүүлөрдөн бир нечесин жасаса болот.

### V. Жыйынтыктоо.

Эмесе балдар сабагыбыздын акыркы бөлүгүндө элибизде эзелтен келе жаткан ден соолук жөнүндөгү макал-лакаптардан айтып

көрөлү.

«Биринчи байлык-ден соолук».

«Күлкү-ден соолуктун мүлкү».

«Жашыңдан дененди чынаганын-кылымга чыдаганың».

«Отургузсаң бак-шак, ден соолугуң болот сак».

«Досторум менин силерге берээр кеңешим: орто тойгонуңар ойдогудай,

аша тойгонуңар-ден соолукту сойгонуңар».

«Газалык-ден соолуктун булагы»!

«Дарттуу болсоң дарылан, соо болсоң сактан».

Тамеки чегүү—өмүрдү кыскартат.

**№54 Т.Сарыков орто мектеби**

**Класстан тышкаркы иштин  
иштелмеси**

**Тема: “СПИДсиз муун менден  
башталат”**

**Аткарган: Казбек кызы А.**

**2021-2022-окуу жылы**

## **Тема: СПИДсиз муун- менден башталат!**

**Максаты:** АИВдин адам адамдын организмине тийгизген таасирин, АИВ жуктуруу жолдору тууралуу билет.

**Күтүлгөн жыйынтыктар:** Өз ден соолугуна карата жоопкерчиликти түзүү зарылдыгын билдирет.

**Жабдуулар:** «Тема боюнча терминдер» тести, плакаттар, суроттор, маркер, карандаштар, тустуу барактар

### **Иш чаранын жүрүшү:**

**Киришүү** Мугалимдин созу: Саламатсынарбы урматтуу мугалимдер, кымбаттуу окуучулар! Бүгүн 1-декабрь Бүткүл Дуйнолук СПИД оорусуна каршы күрөшүү күнү. Биздин иш чарабыз да ушул оорудан сактанууну, ден-соолугубузга кам корууну максат кылып, сиздерге оору тууралуу кененирээк маалымат берип кеткибиз келди.

### **Рахманов Даниел (СПИД оорусунун тарыхы)**

Бүткүл дуйнолук СПИД менен күрөшүү күнү-ар жыл сайын 1-декабрда белгиленүүчү күн. Биринчи жолу 1981-жылы 5-июнда АКШнын Ооруларга козомол жургузуу борбору СПИД деген жаны ооруну каттаган. Алгач "Торт-Г" деп аталган адамдын иммундук жетишсиздигин козгогучу (вирус) бара-бара анын кабылдоосуна алып келээри, аны менен ооруган адам акыры омуру менен кош айтышары аныкталганда гана Бириккен Улуттар Уюму ушул дартка карата каршы күрөшүү күнүн 7 жылдан кийин жарыялаган.

### **Ноябидин кызы Гулназ (СПИД оорусу тууралуу доклад окуу)**

«АИВдин өзгөчөлүгү, анын организмге тийгизген таасири. АИВди жуктуруу жолдору. Коргонуу ыкмалары». АИВ-инфекциясы – бул адамдын иммун жетишсиздиги (АИВ) менен чакырылган жана иммундук жана нерв системасын жабыркатуучу инфекциялык ооруу. АИВ-инфекциясынын козгоочусу ретровирустар тобуна кирүүчү вирустар болуп саналат. АИВ адамдын CD4 Т-клеткасы деп аталган иммундук системасын (лимфоцит) бузат. Бул клеткалар иммундук системанын негизги звеносу болуп саналат жана ошондой эле, организмди бактериялардын, микроорганизмдерден жана вирустардан коргоого жооп берет. СПИД (иммун жетишсиздигинин кабыл алынган синдрому) – “оппортуннисттик” деген аталышка ээ кургак учук, өпкөнүн сезгенүүсү, зыяндуу шишиктер жана башка татаал оорулар сыяктуу ар түрдүү инфекциялык жана башка оорулардын өөрчүүсү менен коштолгон организмдин абалы. Ошентип, АИВ-инфекциясынын акыркы стадиясы болуп саналат. Башка жугуштуу оорулар сыяктуу эле, АИВ – инфекциясы төмөнкү баскычтар боюнча цикл-циклы менен татаалданат: • АИВ жуктуруу жана боштук мезгили (2 жумадан 6 айга чейин). • Жабык мезгил (15–20 жыл). • СПИД (8 жана андан көп мезгил). 132 АИВдин өзгөчөлүктөрү эмнеде жана ал жуктурууга кандайча таасир этет? АИВ адамдын организмнен сырткары өөрчүбөйт. Вирус сырткы чөйрөгө туруксуз жана адамдын организмнен сырткары жашоо мүмкүнчүлүгүн тез жоготот. АИВ кайнатууда жана бардык дезинфекциялоочу каражаттар менен (спирт, суутек кычкылы, йод) тазалаганда өлөт. Жалгыз гана жуктуруу булагы болуп бул АИВге чалдыккан адам же СПИД менен ооруган адам. АИВ – инфекциясына чалдыккан адамдын бардык биологиялык суюктуктарында вирус бар болот жана бирок анын концентрациясы ар башка. Вирустун салыштырмалуу көп концентрациясы адамдын канында, андан соң сөөк чүчүктөрүндө, урук суюктуктарында, вагиналдык суюктуктарда жана эмчек сүтүндө жайгашкан, ошондуктан вирус жуктуруу үч негизги жолдор аркылуу жүзөгө ашырылат: Жыныстык жол:

салыштырмалуу көп кездешет. Жыныс органдарынын былжыр челдеринин жараттары жана сезгенүүсү вирусту жүктүрүү ыктымалын күчөтөт, ошондуктан жыныс жолдору аркылуу жүгүүчү инфекциялар менен жабыркагандарда АИВ жүктүрүү тобокелдиги 2-5 эсе жогору. Кан менен контакт болгон учурда: ийнелерди, шприцтерди, стерилденбеген медициналык буюмдарды жалпы колдонууда, донорлордун инфекцияга кабылган канын жана андан жасалган каражаттарды куюуда (донорлордун каны абдан текшерилгендиктен тобокелдик өтө төмөн).

АИВ жүктүрүлгөн кан менен булганган кесүүчү жана саюучу аспаптарды колдонууда (кыруучу каражаттар, тату, пирсинг ж. б. колдонуу үчүн ийнелер).

АИВ жүктүргөн энеден балага жүктүрүү: кош бойлуу кезинде, төрөт учурунда жана эмчек эмизүүдө. АИВ кандай жолдор менен жүкпайт? АИВ жүктүрүү боюнча бир топ туура эмес көрүнүштөр бар. АИВдин жүгүү жолдорун билбегендик негизсиз чочулоону жаратат. АИВ менен жашаган балдар жана чоңдор үй-бүлөсү жана коом тарабынан четтетилип калат жана элементардык укуктарынан ажырап калат.

**Исаев Азиретали:** (СПИД оорусу кайсы учурларда жүкпайт?)

АИВ төмөнкү учурларда жүкпайт:

- аба аркылуу, б.а. сүйлөшүүдө, чүчкүрүүдө, жөтөлгөндө;
- тиричилик байланыштарында: коомдук транспортто, кол берип учурашууда;
- жалпы даараткана, ванна, идиш-аяк жана шейшептерди чогуу колдонууда;
- бассейнге, саунага барганда;
- СПИДге чалдыккан адамга кам көрүүдө;
- чиркей же башка кан соруучу курт-кумурскалар (маскит, бүргө) чагып алганда, анткени курт-кумурскалардын тамак сиңирүү аппараттары ашказанынан кан кайра артка чыгуу жөндөмдүүлүгү жок түзүлгөн.

**Шарабидин уулу Нураалы:** СПИД/ЖИКС,ВИЧ/АИВнин кененирээк тушундурмосу

ВИЧ жана СПИД деген эмне? ВИЧ кыргызча АИВ- бул А=адамдын И=иммунно жетишсиздик В=вирусу. ВИЧ-бул копко чейин озунун адам организмдинде бар экендиги билинбестен жашыруун сакталат. Бул вирус тышкы чойродо туруктуу эмес: 56 градуста 30 минутта, кайнатканда 5 минутта; химиялык жол менен тазалаганда (хлор, спирт, йод) жоголот.

СПИД/ЖИКС (Жүктүрүлгөн иммун жетишсиздик синдрому; СПИД-Синдром приобретенного иммуно-дефицита)-оорунун акыркы баскычы. Акыркы баскычта адамдын иммундук системасы начарлай баштайт, организм ооруларга каршылык корсотпо албай, айыктырууга мүмкүн болбойт, кургак учук, опкого суук тийген, коркунучтуу шишик, ж.б. СПИД ар кандай оорулардын жыйындысынан иммундук система аларга туруштук бере албай калышынан улам пайда болгон оору.

**Абдырахманова Элеонора** (СПИД оорусу тууралуу корком окуйт)

СПИД деген эмне?

Бул оору кандай тарайт?

Бул суроого жооп али такталганча

Караан калгыр СПИДин кара таандай,

Корунбогон кочкудой, ташкын селдей

Күүгүмдогу узарган колокодой,

Жер бетин каптап барат

Кара жерде ала жер калбай барат.

Кара жамак ондонгон караан калгыр

Бул оору кайда барат?

Бул оору чыкпаса да кун чыгыштан,

Жолунда сен да барсын-Кыргызстан!

Мугалим ар бир класска терминдер тестин таратат,3 мин убакыт берилет.Терминдерге алардын аныктамалары дал келуусу керек.

Термин /Аныктамалар

1.АИВ	А. Адам организмнин инфекцияга каршы туруу жөндөмдүүлүгү
2.АИВинфекция	Б. Иммун жетишсиздигинин кабыл алынган синдрому – адамдын иммун жетишсиздиги вирусу менен адамдын иммун системасынын терең жабыркашы менен шартталган ооруу көрүнүштөрү бар АИВинфекциясынын акыркы стадиясы.
3. СПИД	В. Бактериялар жана вирустар сыяктуу башка субстанциялардан организмди коргоочу системасы.
4. Иммуниетет	Г. Бул иммун системасын жабыркатуучу инфекциялык оору.
5. Иммундук система	Д. Адамдын иммун жетишсиздик вирусу

Мугалим ар бир класстан бирден окуучу чакырып,берилген маалыматтар канчалык денгээлде кабыл алынгандыгын текшеруу учун тест алат:

Тест: «Туура (Т) же Туура эмес (ТЭ)»

1. СПИД менен ооруган адамдарды кучактоо коркунучтуубу? (ТЭ)

2. Коомдук дааратканадан пайдаланууда АИВ жуктурууга болобу? (ТЭ)

3. Өз венасына инъекция сайган адамдар башка адамдардын ийнелерин жана шприцтерин пайдаланбоосу керек. (Т)

4. СПИД менен ооруган адам менен бир стакандан ичкенде же бир эле бутербродду тиштегенде адамдын иммун

жетишсиздиги вирусу жукпайт? (Т)

5. Бир жолу коргоочу каражаты жок жыныстык катнаштан

АИВ жуктуруп алууга мүмкүн. (Т)

6. АИВге же СПИДге чалдыккан адам сага карата жетөлТермин Аныктамалар

1. АИВ А. Адам организмнин инфекцияга каршы туруу жөндөмдүүлүгү

2. АИВинфекция

Б. Иммун жетишсиздигинин кабыл алынган синдрому - адамдын

иммун жетишсиздиги вирусу менен адамдын иммун системасынын

терең жабыркашы менен шартталган ооруу көрүнүштөрү бар АИВинфекциясынын акыркы стадиясы.

3. СПИД В. Бактериялар жана вирустар сыяктуу башка субстанциялардан организмди коргоочу системасы.

4. Иммунитет Г. Бул иммун системасын жабыркатуучу инфекциялык ооруу.

5. Иммундук

система Д. Адамдын иммун жетишсиздик вирусу

135

гөндө же чүчкүргөндө АИВди жуктуруу мүмкүн. (ТЭ)

7. СПИД- АИВ менен чакырылган инфекциянын акыркы

баскычы. (Т)

8. АИВге оң жыйынтык берген тест СПИДге чалдыккандыкты билдирет. (ТЭ)

9. АИВ адамдын организмдеги бөлүнүп чыгуучу бардык

суюктар аркылуу жугат. (ТЭ)

10. АИВ үч жол менен гана жуктурулат:

- кан аркылуу,
- жыныстык жол аркылуу,
- жатында өөрчүп жаткан учурунда же эмчек эмизүү учурунда энеден балага жуктурулуучу. (Т)

11. Презервативдерди туура пайдалануу АИВди жыныстык жол менен жуктуруунун алдын алат. (Т)

12. СПИДдин көптөгөн симптомдору башка ооруулардын симптомдорун эске салат. (Т)

13. АИВ жана СПИДге байланыштуу бирден - бир олуттуу



көйгөй АИВди жүктүрүү менен ооруунун билинүүсүнүн  
ортосунда бир жылга чейин убакыт өтүүсү мүмкүн. (Т)

Жыйынтыктоо:

Окуучулар биргеликте ырдашат:

“Ден-соолук”

Ар адамга жараласын ден-соолук,

Асыл байлык, алтын болуп, кен болуп.

Чындыгында адам кылган адамды,

Бакыт экен, таалай экен ден-соолук.

Ойлоп-ойлоп сыздап кетет кабыргам,

Башкаларга соз айталбай жалынам.

Алтын таажы кийгизейин башына

Ден-соолугум орун алчы жанымдан.

**Мугалимдин жыйынтыктоочу созу:**

Демек, окуучулар СПИД оорусу айыкпас оорулардын бири экенин билдик. Баарыбыз озубүздүн жана озголордун ден-соолугуна жоопкерчилик менен карайлы. Анткени биринчи байлык-ден-соолук!



**Өбүшүүдө**

... кучакташууда жана шилекей аркылуу АИВ жукпайт



**Идишти бирге колдонгондо .**

.. идишдерди чогуу колдонгондо АИВ жукпайт



**Дааратканага чогуу барганда**

...даараткананы чогуу пайдаланууда АИВ жукпайт



**Саунадан/мончодон**

... мончо керектөөлөрүнөн АИВ жукпайт



**Ооруулууга кам көрүүдө**

...жалпы колдонулуучу предметтер аркылуу АИВ жукпайт



**Бассейнге барууда**

... Суу аркылуу АИВ жукпайт

Сары сектор – «Жуктуруу тобокелдиги орточо»



Төмөнкү шарттарда АИВ – инфекциясын жуктурууга мүмкүн:

**Башкалардын чач алуучу (устарасы) каражаттары менен пайдаланууда**

...эгер чач алуучу каражаттар тазаланбаган жана аны колдонуучулардын ичинде АИВге чалдыккандар бар болсо



**Татуировка жасатууда**

...татуаждан кийин аспаптар тазаланбаса



**Кан куюуда**

...эгер оорулууга АИВ жуктурулган канды же анын каражаттарын куйса



**Хирургиялык операцияда**

...эгер хирургдун медициналык инструменттери стерилдүү эмес болсо



**Стоматологго барууда**

... эгер стоматологдун медициналык инструменти аспаптары начар тазаланса

Жашыл сектор – «Тобокелдик жок»



Төмөнкү шарттарда АИВ – инфекциясын жуктуруу мүмкүнчүлүгү жок:

**Аба аркылуу**

...жөтөлгөндө, чүчкүргөндө, сүйлөшүүдө шилекей аркылуу АИВ жукпайт



НҰРЖАН

ЖАҚЫН

ВИЧ - СИНИ ПУТ КЕ  
КАРШЫ-БІЛІЗ!

ВИЧ - БІЛІЗ!



ВИЧ СПИД  
КЕ  
ҚАРШЫ-  
БЫЗ!

Бүгінгі күні  
біздің әлеміміз



# Таза тиштер



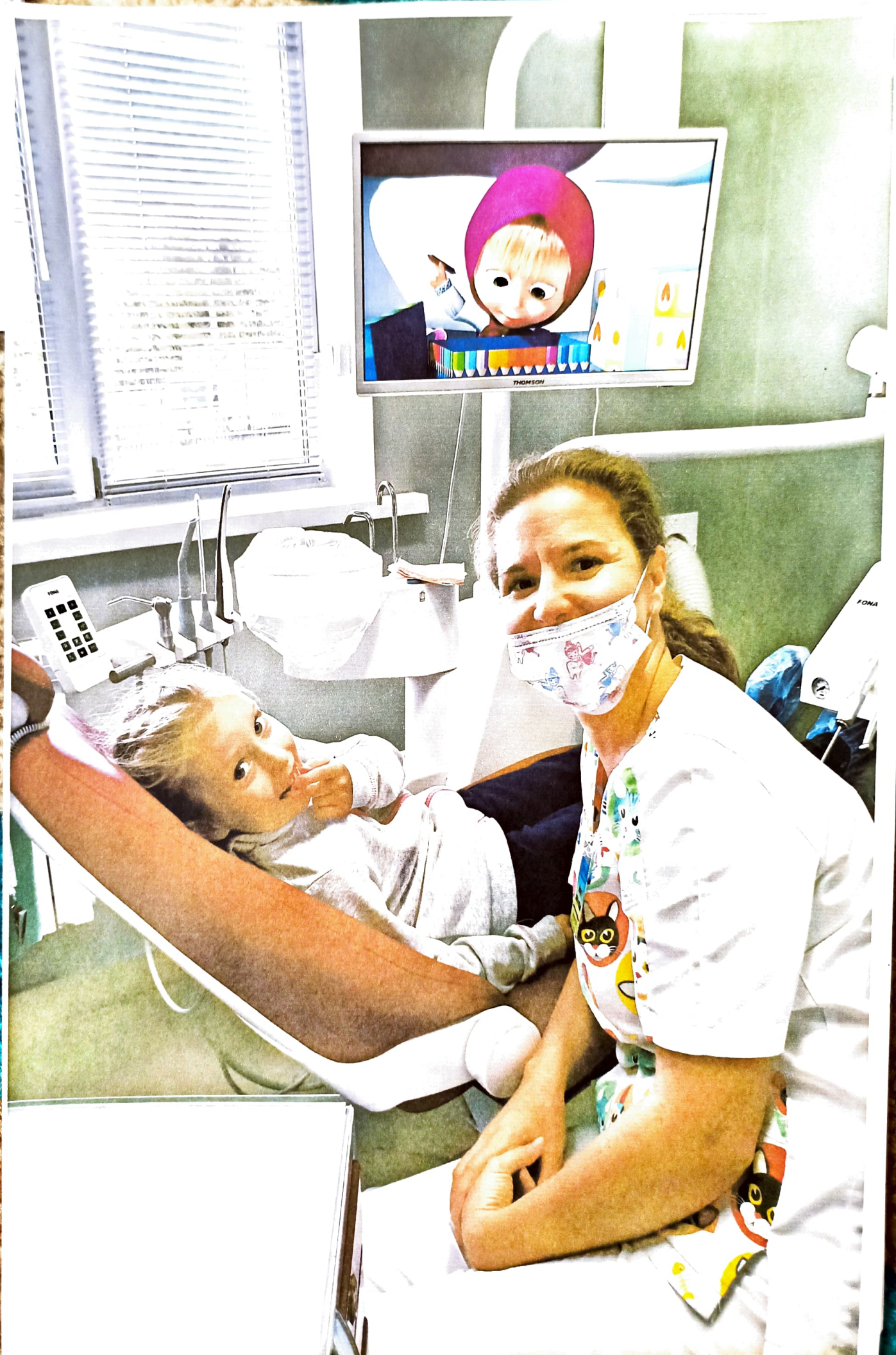
*26-класс*

*Классет: Самиева*

*А*







## Таза тиштер

Ден соолук сыры тиштен байкалат. Анткени бузулуп, түшө баштаган тиш күлгөндө, сүйлөгөндө адамдын жүзүн бузуп гана койбостон, көп оорулардын бар экендигинен кабар берет. Тиш ооруларынын арасында кеңири тараганы кариес менен парадонтоз. Аларга каршы туруунун эң биринчи жолу албетте кичинекей кезден баштап ооз көңдөйүн жана тишти убагында жууп туруу зарыл. Күнгө эки маал эртең менен жана кечинде тамактануудан кийин тиш пастасы менен жууш керек. Тишти тазалоонун туура жолдору кандай? Тиштин гигиенасын бузбай сакташ үчүн тиш щётканы үч айда бир алмаштырып туруу зарыл. Катүү щётка менен жууган алда канча пайдалуу. Жаңы алган щётканы кайнак сууга беш-он мүнөт салып туруп андан соң пайдаланыңыз. Ал эми паста менен жууганда ооздогу микробдор өлүш үчүн тиш щётканы жакшылап жууп, кургатыш керек. Андан да жакшы ыкма, тишти эртең менен кечинде ар башка щётка менен жууган жакшы. Анткени, бактерия суу щёткада өзүн мыкты сезип, суусу сарыгып кургагандан кийин гана өлөт. Ал эми щётка жүз пайыз 24 сааттан кийин гана кургайт.

### Тиш пастасы

Паста тишти жакшы тазалоо менен колдонууга жана суюктугуна жараша ар кандай пайдалуу кошумчаларды кошууга ыңгайлуу. Пасталар гигиеналык жана дарылоочу болуп дагы эки түргө бөлүнөт. Эгер тишиңиз оорубаган болсо анда гигиеналык пастаны колдонуу керек, ал эми дарылоочу пастаны тиш дарыгеринин көзөмөлүндө гана колдонуу шарт.

### Тиш эликсирлери

Эликсир тишке кам көрүүдө паста менен порошокко жардамчы зат катары колдонулат. Аны менен тишти жуугандан кийин же болбосо тамактанган соң ооз көңдөйүн чайкайт. Чынында алардын кээ бири гигиеналык гана эмес, дарылоочу касиетке ээ.

### Ооздон чыккан жагымсыз жыт

Ооздон чыккан жагымсыз жыттын себебин так аныкташ үчүн адегенде тишти текшерүүдөн өткөрүү зарыл. Көбүнчө, тиштин түбүндө калган тамактын калдыктары жагымсыз жыттын келип чыгышына шарт түзөт. Ооздон жагымсыз жыт чыкпаш үчүн:

Ромашканын кайнатмасы менен бир күндө оозду бир нече жолу чайкап туруу керек. Тиштин арасындагы микробдорду алып чыгууга дал ушул түндүрмө жардам берет.

### Үй шартында тишти агартуунун кандай жолдору бар?

Эң негизгиси атайын тишти агартуучу пасталарды бир айдан ашык колдонбоңуз. Анткени тиштин эмалы кетип, тиштин бош болуусуна алып келет. Пастадан тышкары үй шартында тишти агартуунун бир нече ыкмасын колдонсоңуз болот:

Үй шартында лимондун тишке пайдасы зор. Лимондун кабыгы менен тишти сүртүп агартып алууга да болот. Ошондой эле, тиштин түптөрү бекем болуусун камсыздайт.

Тиштин бекем таза болушу жана ооздон чыккан жагымсыз жыттан арылуу үчүн үй шартында түз жардамга келет. Бир стакан жылымык сууга бир чай кашык туз салып, жатаар алдында чайкап турса, жыттан арылууга болот. Ошондой эле, тиш щёткага ашкана содасын себелеп үстүнө лимон ширесин тамчылатып жуусаңыз тиш агарат.

## №16 сабак

### ТУУРА ТАМАКТАНУУ – УЗАК ЖАШООГО ӨБӨЛГӨ

#### Сабактын максаты:

Окуучуларга туура тамактануунун эрежелерин үйрөнүшөт. Тамактын адам жашоосундагы, ден соолугунун чың болушундагы салымы жөнүндө билишет. Узак жашоонун сыры туура тамактанууда экендигин түшүнүшөт.

#### Сабактын жабдылышы:

Жашылчалар, жер жемиштер, ар түрдүү тамактардан аз-аздан дасторконго коюлат. Тамактануу, даам жөнүндөгү макал-лакап, учкул сөздөр жазылган лозунгдар.

#### Сабактын жүрүшү:

Мугалим окуучуларга «Жакшы көргөн тамагыңарды атагыла» деп кайрылат. Ар бир окуучу жактырган тамагын атагандан кийин мугалим тамак-аштын адамдар үчүн зарылдыгын, туура тамактануу эрежеси бар экендигин айтып берет. Ал үчүн төмөндөгүдөй даяр текстти да пайдаланса болот:

#### Тамактануунун так эрежеси барбы?

Кыргыздар туура тамактанууга көп деле көңүл бурушпагандыктан, улгайган курактагылардын тамак сиңирүү органдары ооруга көп чалдыгарын дарыгерлер баса белгилеп жүрүшөт. Ал эми туура тамактануу өмүрдүн узак болушуна, ден соолуктун чың болушуна өбөлгө түзөт эмеспи. Тамак адамга күч-кубат гана бербестен, анын жашоосунун ажырагыс факторлорунун бири болуп саналат. Тамактанууга жапондор өзгөчө көңүл буруп, ал тургай, бул тууралуу мыйзам да кабыл алышкан. Аларда көбүнчө сууга бышкан күрүч абдан бааланат. Ал эми Африкадагы айрым улуттарда курт-кумурска башкы сыйлуу тамак катары саналат. Италияда болсо кыргыздар үчүн анча маанилүү болбогон «макарон» эң сыйлуу даам болуп эсептелет. Бирок жапондор же башка улуттар жеген тамак-аштар кыргыздарга таптакыр эле жакпай калышы мүмкүн. Анткени, ар бир калктын өзүнүн ашказанына жаккан улуттук тамак-ашы болот. Эжигей, курут, жуурат, каттама сыяктуу түпкү тамак-аштарыбызды азыр күнүмдүк турмушта кеңири колдонбосок да, бешбармакты дайыма эле жасап жүрөбүз. Негизинен Кыргызстандын түндүгүндө өткөн аш-тойлордо бул сыйлуу тамак сөзсүз даярдалып жүрөт.

#### Кечки тамактан кийин дароо жатууга камдануу туурабы?

Адам канчалык көп иштесе, ошончолук тамактанышы керек деген принцип бар. Бул принципти айылда жашагандар көбүрөөк пайдаланса болот. Шаардыктар көп учурда аз кыймыл-аракет жасагандыктан, көпчүлүгү жаш кезде эле толуп кетишет.

Дүйнөдөгү бардык диетологдор кечки саат алтыдан кийин желген тамак өтө зыяндуу деп жүрүшөт. Ал эми биздин ата-бабаларыбыз тамактын күчтүүсүн кечинде жеп-ичишкен эмеспи. Америкада болсо калктын 47 пайызы кечкисин кубаттуу тамак-аш ичишет. Бул – туура эмес. Кечки тамакты иче салып эле жатууга кам урган жарабайт, жатардагы оокат уйкуга эки саат калганда ичилгени оң, эң акыркы тамакты кечки саат сегизде ичүү абзел. Ал эми туура тамактангысы келгендер төмөнкү эрежени эске ала жүргөнү оң. Күнүмдүк рациондун 25 пайызын эртең

мененки тамак, 45 пайызын түшкү тамак, калган 35 пайызын кечки тамак түзгөнү эң пайдалуу. Бул тамактануунун экинчи принциби. Үчүнчү принципке тамакты аздан жеп жана түрлөп ичсе жакыш сиңет деген эреже ылайык. Тамакты майдалап чайнап жесе, ашказанга сиңимдүү болот. Бул ыкма – ашказан ооруларынын алдын алуучу, адамды толуп кетүүдөн сактоочу бирден бир курал. Качан тамакты шашып-бушуп, майдалабай жегенде, табити тартпай турса да, жөн эле курсак тойгузуу үчүн ичкенде, тамак сиңирүү органдарына күч келип, ошондон улам ар кандай жара оорулары пайда болушу мүмкүн. Кийинки принцип тамак-аштын температурасына байланыштуу. Көп учурда айылдагы жеңелерибизи, апаларыбыз самоорду шарактата кайнатып, ысык чайдан ырахаттана уурттаганды жакшы көрүшөт. Бирок, алдыга келген биринчи тамакты же сунулган чайды 65-75 градустан жогорку температурада ичкенибизде, кызыл өңгөчтө, ашказанда ар кандай даражадагы күйүктөр пайда болуп, бул кийин ушул органдык шишик ооруларына чалдыктырышы мүмкүн.

### **Жаштыктын деми жашылча-жемиштер менен мөмө-чөмөлөрдө...**

Өзбек эли чайканаларда чайды аз-аздан куюп, суутуп алып ичишет. Ал эми мурутунда муз тоңдурган карандай суук делген Сибирде жашагандар чайды жайык тарелка өңдөнгөн атайын идиштерге куюп, суутуп ичишет экен. Ошондуктан, чайга сүт же каймак куюп ысыгын кетирип, тамакты болсо бир аз суугандан кийин ичүү да тамактануу эрежелерине кирет. Куурулган тамактар боорго күч келтиргендиктен, көп учурда сууга бышырылган азыктар ден соолукка пайдалуу. Куурулган этти өзгөчө жатарда жебеш керек. Бир аптада төрт гана жолу эт жеген туура. Тузду да ашыкча пайдаланууга болот. Мисалы, чоң кишинин күнүмдүк керектөөсүнө 6 грамм эле туз жетиштүү.

Дүйшөмбү күнү тамактын курамында жалаң сүт, айран сыяктуу азыктар болгону дурус. Шейшембиде эт аралаш тамак жеген туура. Тамактын курамында 100-150 грамм эт болгону жетиштүү. Шаршембиде жер-жемишти жеген пайдалуу. Картошка, сабиз, чамгыр, кызылча, капуста, болгар калемпири жана башка ар түрдүү жашылчалар микроэлементтерге жана витаминдерге өтө бай. Жайында жана күзүндө жемиштин түрлөрүн болушунча жеп-жеп алыш керек. Бейшембиде, колдон келсе, балык жеген жакшы. Калган күндөрү адам өзү каалагандай тамактанса болот.

Биздин эл колдо бар тамагын ичип-жеп, ошого эле кайыл болуп көнгөн. Бирок, ошол тамак-ашты да түрлөп, мүнөздөп ичсе болорун элес албайт. Албетте, азыр жакыр турмуштун айынан алыскы айылдарда жалаң нан менен, карандай чай менен отурган үй-бүлөлөр да бар. Бирок «алма быш, оозума түш» деп жамбаштап жата бербей, ээн жаткан бакчага ар кандай мөмө-чөмө өстүрүп, же болбосо картөшкө, капуста, буурчак сыяктуу жашылчаларды эгип, терген түшүмүн пайдаланып, организмдин күнүмдүк рационун толтурууга неге болбосун? Дегинкиси, дүйнөнүн эч бир жеринде идеалдуу тамактануу дал ушундай болот деген так эреже иштелип чыккан эмес.

*(Гүлнур Жумалиеванын «Шоокум» журналындагы материалынан пайдаланылды. 2007-жыл, Бирдин айы)*

*Мекенимизде.  
21.12.2020.  
Т.У. А.*



**ТАМЕКИНИН**

**ЗЫЯҖЫ**

## ТАМЕКИНИН ЗЫЯНЫ

- Сабактын максаты: 1. Окуучуларга тамекинин зыяндуу жактары жөнүндө түшүнүктүү терең ачып берүү.  
2. Коомдогу терс көрүнүштөргө, ошону менен бирге тамеки чегүүгө каршы турууга окуучуларды үндөө.  
3. Окуучуларды ыймандуулукка, туруктуулукка, эрктүүлүккө тарбиялоо.

Интегралдашкан сабак.

Сабактын тиби: Сабак-талкуу.

Сабактын методу: Интерактивдүү метод.

Пайдалануучу материалдар:

1. СССР Медицина илимдеринин академиясынын анык мүчөсү, профессор, Лениндик сыйлыктын лауреаты Ф. Углов «Тамеки тарткан улан-кызга ачык кат» («Воспитание школьников» 4,89).
2. Карточкалар.
3. Плакаттар.



Сабактын жүрүшү: 1. Окуучуларды уйуштуруу жана сабактын темасын жарыялоо.

2. Окуучуларга суроолору бар карточкаларды таратуу:

- а) Тамекини канча жаштан баштап чексе деп ойлойсуң?
- б) Келечекте чегем деп ойлосуңбу?
- в) Тамеки эмне үчүн чегишет?
- г) Эч кимиси тамеки чекпеген үй-бүлөөнү билесинерби?
- д) Ар кимибиз ден соолугубуз чын болушун каалайбыз. Чөйрөдөгү тамеки таасир этпейби?

3. Суроо (проблема кою):

а) Тамеки жөнүндө мен эмне билем? (Окуучулардын жоопторун кластер түрүндө даскага жазуу).

б) «Мен эмнени билгим келет?» (Бул суроонун жоопторун да жазуу).

4. Карточкалардын жообун угуп көрүү, окуучуларга чакан талкууга коюу.

5. Теманы түшүндүрүү (Жалпылоо).

Социологдордун изилдөөсү «Эмне үчүн чегесиң?»

-60% «Мода» деп жооп берген «Аялың чегүүсүн каалайсыңбы?» дешсе жигиттер бүт каршы чыгышкан.

-1 даана тамеки – 15 мүнөт өмүрдү алат

Математиктин жообун угалы: Тамекиден 30га жакын зат бөлүнүп чыгат (буларды мурдараак жазуу керек): никотин, сероводород, аммиак, азот, CO<sub>2</sub>, эфир майлары. Кокунучтуусу – бензопирек: 100% канцероген (Рак) (Теңдеме же пропорция жолу менен тамекинин зыянын эсептеп берүүсү керек).

Химия-биолог жогорку заттар жөнүндө баяндап берет.

Врач сүйлөйт: (Докладдын акыркы бетин сөзмө-сөз же бүт бойдон окуп берүү керек). «Ошондой эле тамеки тарткан адамдын үнү тунук болбой, кирилдеп чыгат, тиши саргайт,

кийимдери дайыма ыш жыттанат, өңү жакшы көрүнбөйт».

Мугалимдин сөзү. Кошумча белгилөөчү нерселер: «Коркунучтуу!» деп доскага жазуу.

1. Үй-бүлөөдөгү чеккен адамдар сөзсүз кийнки балдардын чегүүсүнө жол ачат.

2. Бир жолу соруп көрүү дагы тамекиге жол ачат.

Коркунучтуусу: алданып нашаага кириптер болушу мүмкүн.

3. Тамекини канч жаштан баштап чегүү керек деп белгилөөнүн кереги жок. Эч качан чекпеш керек.

4. Тамекини акыры таштаса болобу? – деген суроого «болот» деп айткан жооптор тура. Колдон келбес иш жок.

5. Тамекини эмгекчил, эрктүү, максаттуу адамдар чекпейт.

Чеккендердин көбү: максатсыз, турмуш-шарты, эрки жетишпеген, жалкоо адамдар.

6. Бизде чеккендер көбөйүп баратат, себеби жаш муундарды тамеки тартууга үндөгөн бүт улуулар. Алар алып келүүгө, күйгүзүүгө жумшашат, сурашып, беришип чегишет, тескери үлгүсүн көрсөтүшөт. Тамеки чегүүгө карата-таасирлер көп. Демек, аталар өздөрү чекпеш керек, оң үлгү көрсөтүү керек.

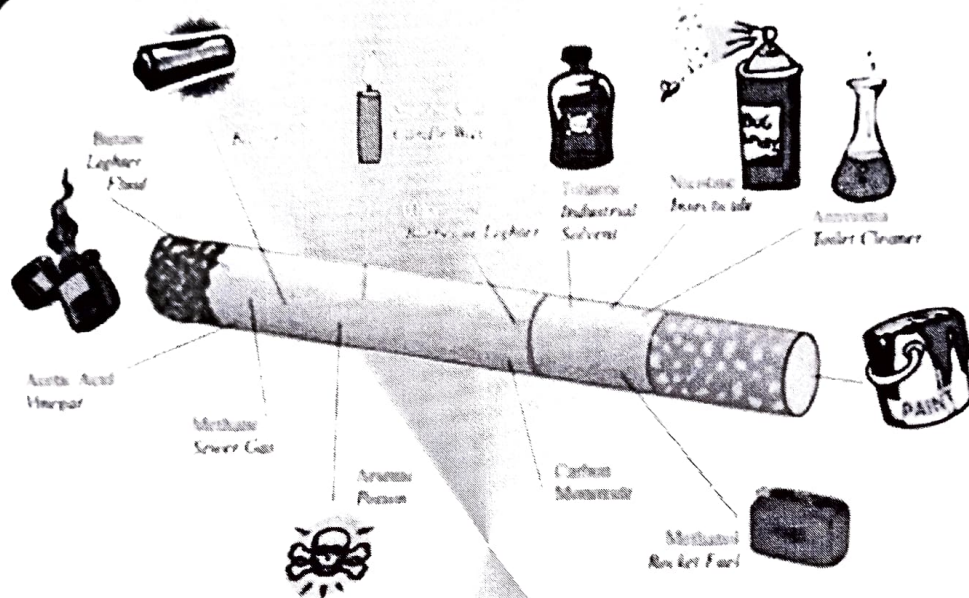
7. Тамекини көп чыгаруу-акчаны көп табуну көздөгөн фирмаладрдын максаты. Аларга акча керке, тамеки көп чыгаруу-каедыгерликтин кесепети. Эскертүү ошон үчүн жазылат: «Тамеки тартуу-ден соолукка зыян!» Ар, бир адам, ар бир өспүрүм ден соолугун ойлоп, эрктүү болсун.

8. Суроолорго жооп берүү.

9. Жыйынтыктоо.

Сабакка пайдаланылчу таяныч сигналдары:

1. Плакат-жазуу: «Тамеки чегүү- акырындык менен өзүн-өзү өлтүрүү. «Тамекиби же өмүрбү? Танда!»
2. Өмүр кыскарат: 1даана-15 мүнөт; 20 даана- 12 жыл; 67 жаш- 20 жаш- 47 жаш
3. Бронхит метастаз (рак)
4. Өпкөнүн ууланган формадагы сүрөтүн тартып, бетине жазуу.  
Мисалы: Никотиңаммиак, озот, сероводород, CO2 канцороген



5. Тамекинин кутусунун төмөндөгү жазуу бар бөлүгүн чоңойтуп тартуу.

«Саламаттыкты сактоо министрлиги эскертет: «Тамеки тартуусиздин ден соолугунузга зыяндуу».

СССР медициналык ИАнын анык мүчөсү, профессор, Лениндик сыйлыктын

лауреаты «Хирургдун жүрөгү» аттуу китептин автору, хирург Ф.Угловдун «Тамеки тарткан улан-кызга ачык кат» макаласынан үзүндү:

Төмөндөгүлөрдү эске ал:

- Ата-энеси, үй-бүлөсү чекен бала сөзсүз чегет.
- Ошондой эле 2 даана тамеки соруп көргөн балдардын 70% өмүр бою чегет. Демек, бир да жолу чекпеш керек.
- Сенин тамекиге кумарданууңда жаштык келесоолук эмес, өзүңдүн алдында өзүң кылмыш жасагандык деп эсептейм. Демек, сен өзүң үчүн жазып алсаң болот: «Тамеки чегүү өзүн-өзү акырындык менен өлтүрүү»



-Тамеки тартпаган адам тамеки тартылган жерде бир саат отурса, 4 даана тамеки тарткан сыяктуу уугат.

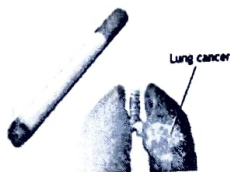
-Тамеки тартуу ишке жөндөмдүүлүктү басаңдатат, унутчаак кылат, эркти бошоңдотот, кыялды бузат.

-Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун изилдөөсү боюнча жер шарындагы ар бир 5 адам тамекинин азабынан өлөт, Булдемек, жыл сайын жер жүзүндө тамекинин кесепетинен 500000 адамдан ажырайбыз деген сөз. Анын ичинде сенин жакындарың да болушу мүмкүн.

Бүткүл дүйнөлүк ден соолукту коргоо уюму минтип кайрылат: «Тамеки же, өмүрбү? Өзүңөр тандагыла!»

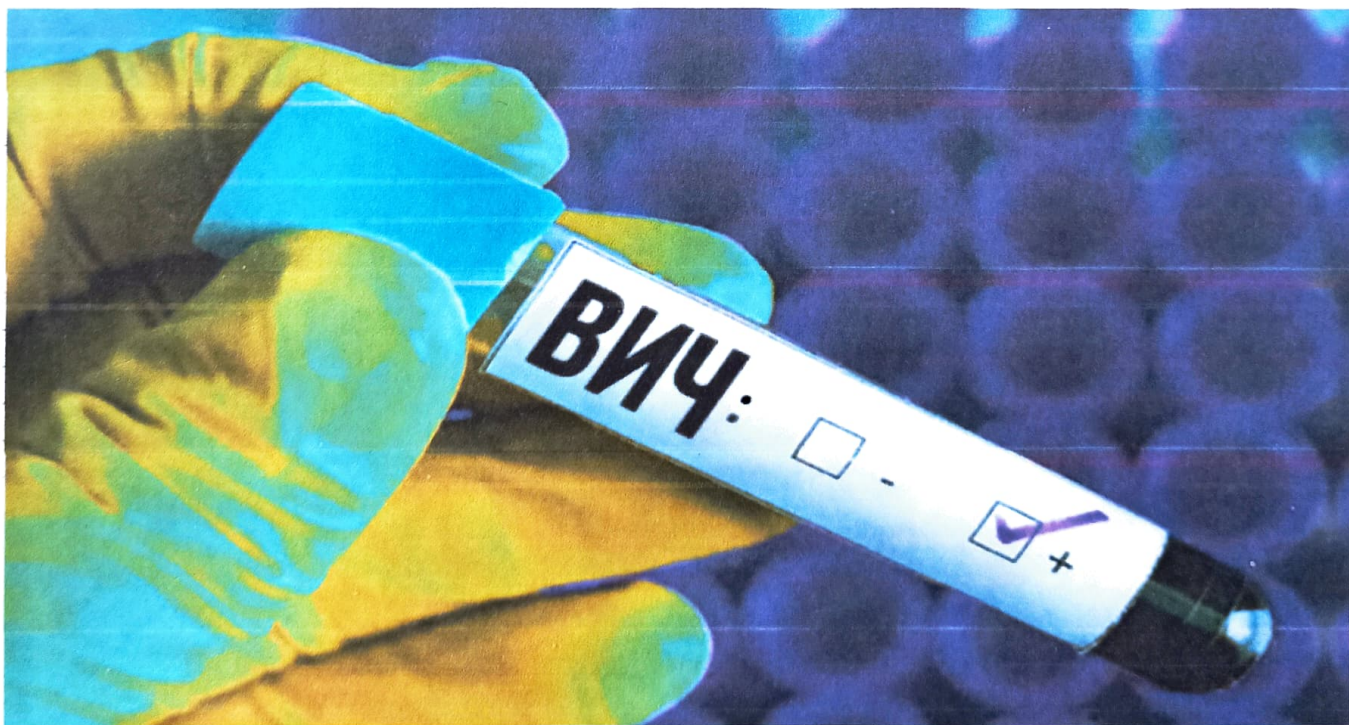
Мен да врач катары сага ушуну сунуш кылууга милдетүүмүн деп эсептейм.

## ТАМЕКИ ДЕН-СОЛУККА ЗЫЯНДУУЛУГУ ТӨМӨНКҮ СӨРӨТТӨ БАЯНДАЛАТ



№54 Т.Сарыков орто мектеби

# ВИЧ/СПИД – коркунучтуу дарт.



Мугалим :

Жакшыбаева Ч

1-ДЕКАБРЬ



1 – декабрь Буткул Дуйнолук СПИДге каршы кунуно карата

**Сабактын темасы: ВИЧ/СПИД- коркунучтуу дарг.**

**Сабактын максаты:**

\*ВИЧ/СПИД тууралуу кенири маалымат алышат

\*жашоодо туура жолду тандоого багыт алышат

\*иммундук жетишсиздик конгойун жойгонго аракетенишет

\* СПИДтин адам жашоосундагы терс таасирлерин талдашат.

**Сабактын жабдылышы:** ВИЧ/СПИД жонундо маалымат беруучу дубал газеталар, брошюлар, тусту суроттор, видео слайд ж.б

**Сабактын журушу:** уюштуруу

1-декабрь дуйно эли тарабынан СПИДге каршы курошуу куну болуп жарыяланып келет. Бул багытта бир эле бул куну эмес, саат сайын аракет кылсак да, тескерисинче, ооругандардн саны кобойуп жатканы эч кимге сырда танкалыштууда эмес.

**ВИЧ деген эмне?**

**ВИЧ кыргызча АИВ – бул:**

А – адамдын

И – иммунно жетишсиздик

В – вирусу

ВИЧ – инфекциясы адамдын иммундук жетишсиздик вирусунан келип чыкан оору. бул иммундук системанын спецификалык бузулушу менен муноздолгон жугуштуу онокот оору, иммундук жетишсиздик синдрому (СПИД) пайда болгонго чейин жай кыйроого алып келет.

Бул вирус радиацияга ультрафиолетивый нурга, муздакка (70 С) туруштук берет. Вирус кургак уйдун температурасында биологиялык чойродо (канда, жыныс бездериндеги болунуп чыкан суюктукта) бир канча сутка сакталат.

ВИЧ оорусун жуктурган адамдар коп жыл бойу (5 жылдан 10 жылга чейин) оз оорусу жонундо билбей журо берет, озунун ден соолугу соо адамдардай сезилет, бирок вирус канында болгондуктан тездик менен кобойот.

**СПИД** – (ЖИКС) оорунун акыркы баскычы

Ж – жукутурулган

И – иммундук

К – кем

С – синдром

**СПИД** акыркы баскычта адамдын иммундук системасы начарлай баштайт, организм ооруларга каршылык корсотот албай, айыктырууга мумкун болбойт, кургак учук, опкого суук тийген коркунучтуу шишик (рак) ж.б.

**СПИД** тез онугуп оор абалда орчуп олумго бат алып келет.

- 1978 жылы Америка кошмош штаттарындагы жана Швейцариядагы комосексуалдык эркектер жана Танзаниядагы гетеросексуалдык эркектерде СПИДтин алгачкы белгилери байкала баштаган.

СПИДтен биринчи олум 1959 жылы Конгодо 1 адам каза болгон.

- 1981 жылы Майкл Готлиб иммундук системанын клеткаларын олтурот турган кандагы инфекцияны тапкан.
- Россияда ВИЧ инфекциясы 1986 жылдан бери
- Биринчи ВИЧ 1987 жылдан 1995 жылга чейин каталган
- 1989 жылы Элистадагы жана Волгограддагы ооруканаларда 200дон ашуун балага жукукан.

### **СПИД Кыргызстанда**

XX кылымдын чумасы аталган СПИД илдети Кыргызстанда кулачын кенен жайып, орчуп турган кези. Кыргызстанда СПИД менен ооруган адамдардын саны 3789. Анын 361и Кыргыз Республикасынын жараны, 178и чет элдик жарандар. ВИЧ жукузган жаш балдардын саны 283, анын ичинен 85и энеден балага жукуса 191и дарыгер стационарлардын кесепетинен болгон.

ВИЧ жукуштуулук адата, чондордо оорунун клиникасы эртерээк жана дана билинет, ал эми балдарда жаман оору менен коштолот. Копчулук учурда баш мээсинин органикалык жактан бузулушу орчуйт. ВИЧ жукуштуулук оору менен ооруган балдардын кыймыл аракети кеч онугот. Боюнун осушу озу курактуулардан артта калат. Салмагы кемийт, психикасы бузулат, опкосу ичегилери, башка органдардын функциялары бузула баштайт, балдардын эрте каза болушуна душар кылат. Бирок антиретровирустук терепиянын жукузулушу менен мындай балдардын жашоосун узартат.

## **ВИЧ кандай жолдор менен жугат?**

- ВИЧтин жугуштуулук коркунучу бангизатты тазаланбаган шприц, ийне менен пайдаланууда.
- Жугуштуу оорулуу кан жана канды алмаштыруучуларды, органдарды жана ткандарды алмаштырганда 100%, жугуу коркунучу бар.
- Тазаланбаган аспаптар менен медициналык жанакосметикалык процедураларды пайдаланганда (кулак козгондо, териге сурот тартылган(татуировка), ар кайсы жерге сойко такканда (пирсинг) ж.б
- Башка бироонун сакал алгыч устарасын, тиш тазалагычын колдонгондо кандын калдыгы калышы ыктымал.

## **Жыныстык жол**

ВИЧ – жугуштуу оору оорулуу, адамдан сактанбаган жыныстык катнаштан отот. Канчалык жыныс катнаштагы адамдар коп болсо, коркунуч туулат. Жыныстык катнашуу жолу менен жуптун бироосунон жугуунун ыктымалдуулугу андан да кобойот.

## **Энеден балага**

- Боюнда бар учурда жугуштуу оору энеден балага отот, бул коп факторго байланыштуу.
- Тороп жатканда эненин каны менен бала байланышат.
- Баланын эмизген учурда эле сүтү аркылуу .

## **Кайсы учурда ВИЧ жукпайт?**

- Кол алышканда жана кучакташканда
- Суйлошкондо, жотолгондо жана чучкургондо.
- Уй жаныбарларынан
- Чымын – чиркей , курт – кумурска ж.б. чакканда
- Душ жана даараткананы пайдаланганда
- Колмолорго тушкондо
- Ашкана идиштерин колдонгондо
- Компьютер жана телефон менен иштегенде
- Коомдук унааларда
- Спорттук буюмдарды пайдаланганда ж.б.

## **Обушкондо жугуш мумкунбу?**

ВИЧти жугузуп алган адам адамдын шлкейиндеги вирустун концентрациясы анча коп эмес, ошондуктан обушуу коркунучтуу эмес ал эми эгерде эринде же ооздун былжырлуу жеринде, тиштин буйлосундо жара болсо ВИЧти жуктуруп алуу мумкун.

## СПИДдин алдын алуу жана дарылоо

Азырынча ВИЧ жугуучу ооруну жана СПИДди толук дарылоо, айыктыруу мумкунчулугу жок, бирок иммундук системага зыян алып келе турган вирустун кобойушун азайта турган атайын дарылар бар. Ошондуктан ВИЧ жугуштуулукту дарылоо вирустун организмде кобойушунун ылдамдыгын томондотуп иммундук системаны бир калыпта кармап, адам жашоосун узартууга багытталган.

Мындай дарылар ото кымбат, ар бир пациентке ай сайын 600-800 АКШ доллары сарп кылынат. Кыргыз Республикасы АРТ менен камсыздоо боюнча глобалдык демилгеге дарылануучулар учун 2005 жылы кошулган. Кыргызстанда бул даары СПИД кургак учук жана безгек ооруларына каршы курошуучу Глобалдык фонд тарабынан керектоочуларго жетишерлик камсыздалган. АРТдан башка биздин олкодо ВИЧ жугуштуулук контакттан кийинки алууда бар. Эгерде 72 саатын, мумкун болушунча, биринчи эки саатын ичинде жуктуруп алууга шектелгенден кийин атайын алдын алуучу АРВ терепия жургузулсо, анда адамга жугузуу ыктымалдыгы томондойт. Мындай постконтакттык алдын алуу СПИД Республикалык бирикмесинде жана ар бир СПИД областык алдын алуучу жана ага каршы курошуучу борборлордо алса болот

ВИЧ жугуштуулук энесинен балага жугуу коркунучу ото жогору, тактап айтканда 30% тузот, бирок боюнда бар аялдардын алдын алуу максатында атайын дарыларды пайдалануунун натыйжасында бул коркунуч 2% чейин томондойт. Ошондуктан ар бир кош бойлуу аял дарыгердин козомолундо болуп, каттоого туруп, кош бойлуулуктун биринчи жарымында бардык зарыл болгон лабораториялык анализден отуусу зарыл. ВИЧ кош бойлууларды тестирлоо Кыргызстанда жашыруун болушун камсыз кылат.

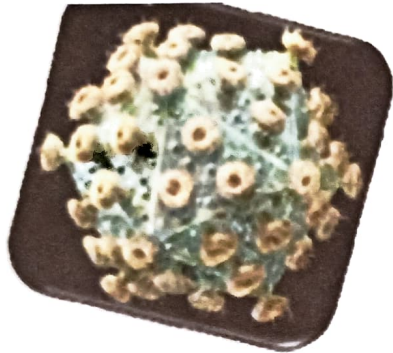
СПИДди дарылоо учун колдонулган дарылар оорулуулардын канындагы вирустун санын азайтууга карата. Бирок бул дарылар HIVдин толугу менен жок болушуна мумкунчулук тузо албайт жана оорулуу омур боюу дары ичууга мажбур болууда.

# ВИЧ деген

## эмне?

- Көп адамдар ВИЧ менен СПИД оорусун бир оору деп эсептешет, бирок ал андай эмес. Ким ооруп калышы мүмкүн, жана жуктуруп албоо үчүн кандай чара көрүү зарыл?
- ВИЧ - орус аббревиатурасынан1 келип, "вирус иммунодефицита человека" деп чечмеленелет, кыргызчасы "адамдын иммунодефицит вирусу" (АИВ).
- Бул вирус адамдын иммунитетин зыянга учуратып, СПИД оорусун пайда кылат.
- Натыйжада адам иммунитетти түрдүү ооруларга туруштук бере албай, каза болот.





# СПИД деген

## эмне?

- СПИД - "синдром приобретенного иммуно дефицита", кыргызча которулушу "кабылданган иммун жетишсиздик синдрому" (КИЖС).
- Иммуниетет бул ар кандай зыяндуу бактерия жана вирустардан коргоочу адам организминин системасы. ВИЧ иммуниететти басаңдатып, организм түрдүү ооруларга чалдыгып, адам ооруйт. Натыйжада иммуниетет өтө төмөндөп СПИД оорусу пайда болот.

# СТОП

# ВИЧ/СПИД



ФБУЗ «Федеральный  
научный центр  
информационной  
поддержки  
профилактики»

**Протяните руку тому,  
кто нуждается в Вашей поддержке.**

# СПИД

**не передается**

*через дружбу!*











1. ВИЧ-инфекцияны жуктуруу албоо учун эмне кылуу керек?  
-ВИЧ кайсыл жолдор аркылуу берилээрин билуу керек.  
Коопсуздук чараларын сактоо зарыл.
2. ВИЧ менен ооруп калуу кимдерге коркунуч жаратат?  
-Коопсуздук чараларын колдонбогон адамдарга.
3. Кайсы учурларда ВИЧ жугуу коркунучу жок деп айтууга болот?  
-Обушкондо, кол алышын корушкондо, коомдук дааратканаларга барганда ж.б.
4. Адам оорулуу экендигин сырткы келбети боюнча аныктоого болобу?  
-Оору жуккан мезгилден тартып, анын 1чи белгилери пайда болгучакты бир топ убакыт отот. Бул учурда оору жуктуруп алган адамдын келбети сак адамдан эч кандай айырмаланбайт.
5. Адам оору жуктуруп алгандыгын кантип билууга болот?  
-ВИЧке карата антителого канды текшеруу жолу аркылуу
6. ВИЧке карата тест анонимдуу мунозго ээби?  
-Ооба, анонимдуулукту сактап калуу учун СПИД-борборлордо текшерилууге болот.
7. Энергетикалык суусундуктар адамдын ден соолугуна таасир этеби?  
-Ооба, алар ички органдын, озгочо мээ жана жүрөгү ишине катуу таасир бергендиктен стимулятор болуп саналышат. Энергетикалык суусундуктар, айрыкча оспурум курактагылар учун тескери таасирин тийгизет.
8. Эмне учун башка заттар адам омуру учун мынчалык коркунучтуу?  
-Башка заттарын колдонуу көз карандылыкты жаратып, психиканын бузулуусуна алып келет. Ооруну дарылоо ото кыйынга турат.
9. СПИД менен ооруган адамдарды кучактоо коркунучтуубу? (Т.О)
10. ВИЧ же СПИДге чалдыккан адам сага карата жэтөлгөндө же чучургондо ВИЧди жуктуруу алуу мүмкүнбү? (Т.О)

## Балдарга:

1. Банги зат колдонгон адам кантип ВИЧ жуктуруп алуусу мумкун?  
Чыңкаланбаган ийне же шприцтерди пайдалануу.  
ВИЧ - оорулуу адам менен коргоого алынбаган жыныстык катнаш.
2. Эмне учун презерватив колдонуу керек?  
-ВИЧ жана кутулбогон бөйгө бутуулордон сактайт.
3. Презервативдердин кандай турлору бар?  
Бул тууралуу силер эмне билесинер?  
-Спермициддуу (химиялык бөйгө болтурбоо каражаттары)  
-Спермецидсиз препарат менен  
- ар кыл коломдогу, ар кыл формадагы  
- ар кыл кыртынтуу (жылмакай, бодуракай)  
- ото жука, сувенирдик
4. Эмне учун презерватив ВИЧ жана жугуштуу оорулардан мыкты коргой турчу каражат болуп саналат?  
-Вирус откорбогон жогорку сапаттагы патекстен даярдалат.
5. Презервативди кайдан сатып алууга болот?  
Презервативди сатып алууда эмнеге коңул болуу керек?  
-Дарыкана, ФАП, дукондордон  
-Пайдалануу мооноту жана тапсагынын бутундугу.
6. Презервативди кайсы санаттарына карап тандоого болот?  
Кутуучасынын бутундугу  
Сактоо мооноту  
-Сатып алгандан кийин сактоо шарттарына коңул буруу (кундун нуру туз тушпогон кургак, салкын жай).
7. Эмне учун айрым бир каражаттар психоактивдуу деп атанат (ПАК)?  
-Антикети, алар адамдын психикасына таасир этип, журум-турумуна болгон козгоможду томондотуу менен айланасындагыларга болгон мамилесин өзгөртөт.