

Ден соолук баракчасы



Мектеп директору *А.Розова Ж*

«*15*» *12* 2022-ж

Ден соолукту сактоо боюнча алдын алуучу
иш-чаралардын планы.

№	Өтүлүүчү темалар	мөөнөтү	Жооптуу
1	Өздүк гигиена деген эмне? Короновирустан кантип сактанабыз?	Сентябрь	Кл.жетекчи
2	Күнүмдүк эреженин тузуму Гепатит В. С. (сарык ооруусу) Пневмония деген эмне?	Октябрь	Кл.жетекчи
3	Кургак учук ооруусу айыгат	Ноябрь	Кл.жетекчи
4	СПИД ке каршы курошуу кунун белгилөө «Биз СПИДке каршыбыз!»	Декабрь	Кл.жетекчи
5	ГРИП ооруусу	Январь	Кл.жетекчи
6	Бруцеллёз деген эмне?	Февраль	Кл.жетекчи
7	ГСВ кызматкерлери менен жолугушуу, Туберкулез жонундо	Март	Кл.жетекчи
8	Безгек же малерия деген эмне? Мите курттар	Апрель	Кл.жетекчи <i>качан 1.09.22-ж</i> <i>Айык</i>
9	Куйдургу же Сибир жарасы боюнча маалымат	май	Кл.жетекчи

Кл.жетекчи:

Асанберова Т

Диктант жазуу учун текст

СПИД – айыккыс илдет.

ВИЧ деген эмне? ВИЧ адамдын иммундук жетишсиздик вирусу (Вирус иммунодефицита человека), ал СПИД оорусуна алып келет. ВИЧти СПИД оорусу деп түшүнүү туура эмес. ВИЧ адамдын организминде пайда болгондон тартып, СПИДке өөрчүп кетүү убагы алты айдан тартып, он беш жылга чейин созулушу мүмкүн. Ага чейин ал организмде билинбей жүрө берет. Ал эми СПИД – иммунитет жетишсиздик оорусунун синдрому болуп эсептелинет. Ал адам баласына гана таандык, коркунучтуу жаңы жаралган оорулардын бири.

Дарттын жугуу жолдору: ВИЧ – организмдеги белгилүү бир суюктуктардын курамында болот. Канда, спермада, сүт бездеринде кездешет. Мындан улам ВИЧ төмөнкү жолдор менен жугат деген жыйынтык чынарсак болот:

- Жыныстык катнашта
- Кан алмаштырганда
- Тазаланбаган медициналык аспаптарды колдонгондо
- Организмге кан куйганда
- Кош бойлуу учурда энеден балага
- Эмизгенде жана төрөттөн жугушу ыктымал.

ВИЧ илдети төмөнкү учурда жукпайт:

- Сасык тумоо сыяктуу аба аркылуу жугушу мүмкүн эмес
- Өбүшкөндө, кол кармашканда, кучакташканда
- Бир идиш – аяктарды колдонгондо
- Бассейинге түшкөндө
- Чогу тамактанганда, коомдук транспортто
- Жалпы дааратканадан жукпайт.

Жугуп калуу себептери:

ВИЧ инфекциясы негизинен баңгизат, сойкулук, оорулуу энеден наристеге берилүү жолдору аркылуу таралууда. Бул илдетке чалдыккандардын көпчүлүгүн 20-39 жаштагы адамдар түзөт, 73%га жакыны.

СПИДдин алгачкы белгилери кандай: Ар бир адам кандайдыр бир белгилерден улам ВИЧке чалдыкканын аныктай албайт. Бирок ошентсе дагы медицинада СПИДдин ар кандай белгилери аныкталган. Алар:

- Салмактын дароо азайып кетиши
- Кургак жөтөлдүн пайда болушу
- Дене табынын жогорулашы
- Уйкусуроо, ич өтүү
- Депрессия, стресс сыяктуу оорулардын болушу мүмкүн.

Бирок мындай белгилерди байкаган соң дароо ВИЧ – инфекциясы бар экен деген түшүнүк болбош керек. ВИЧти мындай белгилерден тышкары анализ аркылуу лабораториялык тесирлөөдөн соң гана аныктоого болот.

Санэпид көзөмөлдөө борбору.

Эсинде болсун!

1. Ууланганда дарыгерге канчалык эрте кайрылсаныз, ошончолук сактап калуу мумкунчулугу болот.
2. Азык-тулук консервасын даярдоо ыкмасын бузбай пайдалануу, крышкага чейин 3-4 см боштук калтыруу менен 100°с та 25-30 минута кайнатуу, 4-6°с та сактоо керектелет.
Негизгиси уй шартында даярдалган консерваланган азыктарды даярдоодо, коопсуздук учун 8 сааттан 10 саатка чейин кайнатуу керектигин адистер билдирет.
3. Даярдалган азыктардан кумон санасаныз, консерваланган азыктарды колдоноор алдында 20-25 муноот кайнатып же кууруп алуу коопсуз.
4. Соодо туйундорунон сапатын тастыктоочу документи жок уй шартында жасалган консерва азыктарын сатып алууга болбойт.

Сабактын темасы: Ботулизмден сактангыла.

Сабактын максаты: Окуучулар тема боюнча билишет, оз алдынча ой-жугурто алышат.

Окуучулар патриоттуулукка тарбияланышат, жоопкерчиликтуу

болушат.

Сабактын жабдылышы: слайд, ФАПтын медайымы менен жолугушуу.

Сабактын журушу: уюштуруу

БОТУЛИЗМ — ботулис микробунун уусу (токсиндери) м-н бузулган тамак-аштан уулануу. Ботулизмдин козгогучтары жаратылышта кещири таралган. Споралары 5 саат бою кайнатуудан да =лб=йт, тышкы ч=йр=д= бир нече жылдар бою сакталат. Алар топуракта жашап, андан сууга, м=м=жемиштерге, тамак-аш азыктарына, тоюттарга тышып, алар менен киши жана жаныбарлардын ичегисине кирет, ал жерде к=б=й=т да, зац менен кайра чыгат. Киши ботулис таякчалары же токсиндери менен булганган тамак-ашты жегенден, к=бынч= сьрсьг=н эттен, балыктан, консервадан. айрыкча уй шартында гигиеналык талаптар сакталбай жасалган тамак-аштан ууланат. Уу ичегиге тез сицет. андан кан менен бьт денеге тарап, тьрдьь органдарды, =зг=ч= нерв системасын жабыркатат.

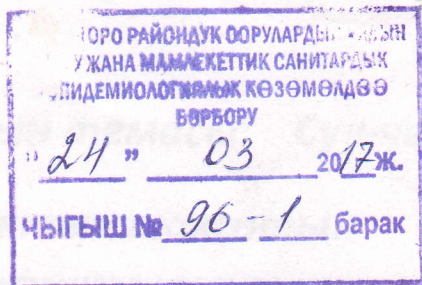
Адатта оору булганган тамакты жегенден 12—24 сааттан кийин капысынан башталат, башы айланып, ооруйт, алсырайт, ичи ооруп, кусат, оозу кургап, суусайт, уйкусу качат. Бир нече сааттан же 1-2 кьнд=н кийин оорулуу жакшы к=рб=й, к=зын= чыбыр ала к=рьн=т, кез капкактары салащдайт, кареги чоцойт. Андан кийин жутуу кыйындап, тили булдуруктайт, ьнь каргылданат же такыр чыкпай калат. Дем алуу да начарлашы мьмкьн (деми кыстыгып, аба жетпегенсип, муунат).

Ботулизм — =мьрг= =т= коркунуч келтирген дарт, ошондуктан анын алгачкы белгиси байкалар замат ооруканага жаткыруу зарыл. Негизги дарылоо чарасы — ботулизмге каршы кан сары суусун кечиктирбей куюу. Ооруну узакка дарылоо талап кылынат. Оорулуу к=ПК= чейин жумушка жараксыз болот. К=здьн к=рьсь к=пт= барып калыбына келет.

Ботулизмдин алдын алуу тамак-аш азык-тарын даярдоодо, ташууда, сактоодо жана бышырууда, а. и. ьй шартында консервалоодо сан.-гигиеналык эреже-лердин так сакталышына тьзд=н-тьз байланыштуу.

Ьй шартында жашылчаларды туздаган дурус.

ТАМАК-АШТАН УУЛАНУУ — сапатсыз же бузулган тамак-ашты жегенден пайда болгон катуу кармаган оору. Тамак-аш (кебынч= эт, балык, шорпо, колбаса, консерва) кээ бир микробдор (сальмонелла, стафилококк, ботулизм таякчалары) ж-а анын уулары менен булганып, бузулушу мумкун. Аны хим. заттардан (коргошун, сымап, жез, цинк ж. б.) же уулуу азыктардан (уу козу карындар, кээ бир балыктар, уулуу жашгак ж. б.) уулануу менен алмаштырууга болбойт. Тактап айтканда уулануунун 70%-тен ашыгы оору чакыруучу козгогучтар менен булганган тамак-ашты (эт, балык, сорпо, сьт азыктардан даярдалган тамактарды ж. б.), айрым жашылчаларды (салат, винегрет, картошка ж. б.), о. эле =рд=к, каздын жумурткалары кошулуп даярдалган тамак-азыктарын жегенден кийин пайда болот. Бул тамак азыктарда оору козгогучтар =сьп к=б=йьшьн= шарттар болгондуктан алар =т= тез к=б=й=т. Анткени бул тамак-азыктары углевод ж-а белок заттарына =т= бай болуп, микробдордун =сьп жетильсьн=е ыцгайлуу. Мындан сырткары тамакты даярдоо жана сактоо эрежелерин бузуудан да уулануу пайда болот. Тамак-азыктарын жылуу б=лм=л=рд= сактоо козгогучтардын массалык тьрд= =сьп к=б=йьшьн= себеп болот. Айрым



М. Жаппаров
А. О. Мектептин
директору: Н. Ортубаева

ДИКТАНТ ЖАЗУУ УЧУН ТЕКСТ

«Кургак учук жонундо билип ал».

Кургак учук – бул жугуштуу оору. Байыртадан бери белгилуу оору болуп саналат. Бугунку кундо ал оорунун козгогучу жана жугуу жолдору кенири изилденип чыккан. Кургак учукту таякчага окшогон бактериялар козгойт. Аларга кислота, спирт, щелочько таасир этпейт. Бактериялар дарыныны таасиринен да жай олот. Нымдуу, кундун нуру тийбеген карангы жерде жақшы сакталат. Кундун таасиринен тез олот. Ошондуктан классты, уйдун болмолорун кургак, таза кармап, желдетип туруу зарыл. Кургак учукта тукум куучулук жок. Бактериялар абага жотологондо, суйлогондо, чучкургондо какырык, шилекей аркылуу абага учуп соо адамга жугат. Мындан сырткары малдан дагы жугушу мумкун, мисалы ооруган уйдун жана эчкинин чийки сутун ичкенде.

Баардык жаны торологон балдарды ооруканада кургак учукка каршы эмдетуу зарыл. Оорунун алдын алууда, жотолгондо салфетка пайдаалануу зарыл, ар кайсы жерге тукурунуп, какырынбоо сыяктуу гигиеналык эрежелердин сактоонун коп мааниси бар. Ооруну тез арада аныктоо учун балдарга жана оспурумдорго жыл сайын «Манту» пробасы койулат, анын жыйынтыгы боюнча мед кызматкерлер белгилери болуп калса, ал баланы кургак учук менен ооруп калбас учун алдын ала дарылоого жонотуу корсотмосу берилет. Канчалык эрте жана толук дарыланса ошончолук тез айыгат.

Оорунун биринчи белгилери эсинерде болсун

1. 3 жумадан ашкан жотол, кокуроктун оорушу.
2. Кечкисин дененин ысышы, тункусун тердоо
3. Бат чарчоо, арыктоо, тамакка табити начарлоо.

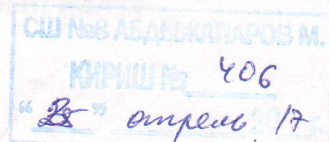
Эгер ушул белгилер байкалса соссуз тудрдо дарыгерге кайрылуу талап кылынат.

Ооруп калбаш учун эмне кылуу керек.

1. витаминдуу тамактануу
2. оздук гигиенаны сактоо
3. уйдун жана айлана чойронун тазалыгын сактоо
4. спорт менен машыгуу.

Тогуз-Торо райондук Ооруну алдын алуу жана экспертизалоо борборунун эпид болумунун башчысы:-

А.Атыканова.



Сабактын темасы: Суу-чечек оорусу

Сабактын максаты:

- а) Окуучулар суу чечек оорусу жөнүндө кеңири маалыматка ээ болушат**
- б) Окуучулар санитардык гигиенанын сакталышында ден соолукка тийгизген таасири жөнүндө ой жугурто алышат**
- в) Окуучулар ден соолукка кам көрө билүүгө тарбияланышат**

Сабактын жабдылышы: түстүү сүрөттөр

Сабактын жүрүшү: 1) уюштуруу

2) Үй тапшырма суроо

Жаңы сабак: Суу чечек- вирус козгоочу катуу кармаган оору. Көбүнчө он жашка чейинки балдар ооруйт. Чоң кишилерде сейрек кездешет. Оорулуу жөтөлгөндө, сүйлөгөндө, дем алганда козгогучту бөлүп чыгарып, жугузат. Оору башталганда эт ысыйт, денеге кызыл бүдүрлөр чыгып, алар тунук суюктукка толуп ыйлаакчаларга айланат, кычышат. 3-5 күндөн кийин жаңы ыйлаакча чыкпай калат, андан кийин ыйлаакчалар кургап, карттанып, 1-3 жумада түшөт. Кээде оорулуунун эти ысыбайт.

Оорунун биринчи белгилери билинери менен врачка кайрылуу керек.

Оорулуу баланы жакшылап багуу керек. Ыйлаакчалардын пайда болушу эт ысуу менен коштолсо, аны төшөккө жаткырып, ич кийимин бат-бат которуп, ыйлаакчалар болсо да баланын бетин кайнак суу же марганцовканын мала ээритмесине малынган кебез менен тазалап, колун самындап жууп туруу зарыл. Суюктукту көп ичирүү сунуш кылынат. Кычышууну басаңдатуу үчүн ыйлаакчаларга марганцовканын 1% түү (кочкул кызыл) эритмеси же бриллиант жашылынын 1-2% эритмесин сыйпоо керек.

Оорулууну абага күнүгө алып чыгып, таза шамал тийбеген жерге жана ызычуудан, балдардан оолак кармоо зарыл.

Баланын эти ысыбай, жаңы ыйлаакчалар пайда болбой, эскиси карттангандан кийин эшикке чыгарууга болот.

Үй тапшырма: Эске сактоо, темага байланыштырып дил баян жазып келүү