



РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ӘДІСТЕМЕЛІК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

№5 2010

ВАЛЕОЛОГИЯ

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР

ISSN 1819-2548



9 771819 254007



**Футбол —
салауатты өмірдің кепілі**



2030

ВАЛЕОЛОГИЯ

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР

№5 (77) 2010
ҚЫРКҮЙЕК - ҚАЗАН

2002 жылдың қаңтар айынан бастап шығады

Журнал Қазақстан Республикасыны Мәдениет және ақпарат министрлігінде 2007 жылы 16 шілдеде есепке қайта тіркеліп, № 8509-Ж куәлігі берілді.

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
ӘДІСТЕМЕЛІК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

Ақылдастар алқасы

Ақылдастар алқасының төрағасы
Закирьянов Қайрат Хайруллаұлы,
педагогика ғылымының докторы, профессор
Ақанов Айқан Ақанұлы,
медицина ғылымының докторы, профессор
Жаңабердиева Күлзипа Әбілқасымқызы,
педагогика ғылымының кандидаты
Иманғалиев Асхат Сәлімұлы,
педагогика ғылымының докторы, профессор
Қауашев Сабыржан Қауашұлы,
медицина ғылымының докторы, профессор
Қисымова Әлима Қисымқызы,
педагогика ғылымының кандидаты
Кудашева Людмила,
биология ғылымының докторы, профессор
Мұстафина Тасқын Құраққызы,
медицина ғылымының кандидаты, профессор
Орехов Леонид,
педагогика ғылымының докторы, профессор
Сатпаева Ханиса Қанышқызы,
медицина ғылымының докторы, профессор
Төлебаев Қазбек Ағабылұлы,
медицина ғылымының докторы, профессор
Хобина Нина,
Алматы қаласындағы №116 мектептің мұғалімі
Хұснитдинова Шарипа Сәмиқызы,
АОМКДИ-ның әдіскері

Бас редактор
Әшімов Берік Тұрғанбекұлы
Бас редактордың орынбасары
Әбиева Фарида Бейбітқызы

Редакцияның телефоны 8 727 397-73-64
8 701 677 07 38

Мекенжайы:

Құрылтайшылар:

Салауатты өмір салтын
қалыптастыру проблемаларының
Ұлттық орталығы

Қазақтың спорт және туризм
академиясы

Көшіріп басуда “Валеология.
Денсаулық және өмірлік дағдылар”
журналына сілтеме жасаңыз.
Редакция жарнамалық материалдардың
мазмұны мен дұрыстығына жауап
бермейді. Қолжазбалар мен фотосуреттер
рецензияланбайды және қайтарылмайды.

Редакцияға арналған хаттар мен
мақалаларыңызды мына адреске
жолдаңыздар:
**050010, Алматы қаласы 010,
абонент жәшігі №62. “Валеология.
Денсаулық және өмірлік дағдылар”
журналының редакциясына**

E-mail: valeologiya.kz@rambler.ru

Меншік иесі: “НҰР” Өндірістік мәдени
дизайн орталығы ЖШС

Теруге 15. 09. 2010 жылы берілді
Басуға 15. 10. 2010 жылы қол қойылды
Пішімі 84/108 1/16 Ақ қағаз.
Таралымы 1500
Басылатын жері – ЖШС “Према”

МАЗМҰНЫ

М.М. ӨТЕПҚАЛИЕВ, Х.С. ҚАЛЖІГІТОВ Саламатты Қазақстан.....	3	Өкей АЙБАТ Спорт түрінен саяхат сабағы.....	23
Г.Б. БЕРДАШЕВА Дене тәрбиесі болашақ салауатты өмірдің негізі.....	5	А.А. МУХАМЕДИНОВА Гигиена – денсаулық кепілі.....	24
Н. М. ЖАҚСЫБАЕВ Футбол – салауатты өмір сүрудің кепілі.....	9	С.С. ТОҚПЕЙІСОВА Ағза үшін қанның маңызы.....	25
Н.К. ӘМРЕЕВА Дені саудың – жаны сау.....	10	Л.М. ӘБДІЛДАЕВА «Денім сау болсын десең. .».....	27
М. ДОСМАҒАНБЕТОВА «Денсаулықтың достары».....	13	А. ЖАННАТОВА «Білімдіге дүние жарық...».....	29
О.А. МҰХАМБАЕВА «Омыртқа жотасы» тақырыбына арналған ашық сауалнама.....	15	Қ.Б. АРИНОВ Сақтықта – қорлық жоқ.....	30
Л.И. АУҒАНБАЕВА Көру мүшесінің құрылысы.....	17	Ж. АМИРОВА Дұрыс шешім қабылда!.....	31
Витаминдер.....	18	А.Н. МҰХАТОВА Ауыз қуысының гигиенасы. Тіс аурулары. Тісті тазарту.....	34
Туберкулез және оның алдын алу.....	19	С.Ж. ҚЫДЫРОВА Қызамық ауруы туралы не білеміз?.....	35
Н.Т. ДОСЖАНОВА «Әуес болма шылымға, Қылыққа жаман ұрынба».....	20	Сәбиге ана сүйіспеншілігінің әсері.....	36
Инфекцияның негізгі таралу жолдары.....	21	П.Қ. ҚҰРМАШЕВА, М.Қ. ЕЛІКПАЕВА Гипертония.....	36

Хат-хабарға және материалдар жіберуге арналған адресіміз:
050010, Алматы қаласы, абонент жәшігі №62

М.М. ӨТЕПҚАЛИЕВ,

облыстық денсаулық бөлімшесінің меңгерушісі,
Х.С. ҚАЛЖІГІТОВ,

Қазақ ССР-нің еңбек сіңірген дәрігері,
Атырау мұнай және газ институтының
профессоры

САЛАМАТТЫ Қазақстан

Жақында еліміздің денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған мемлекеттік «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы қабылданды. Бұл жаңа бағдарлама Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясында, сондай-ақ Президент Жолдауында көрсетілген міндеттерді іске асыруға негізделген.

Саламатты Қазақстан.

Елбасымыз айтқандай, халық денсаулығы – баға жетпес байлық, мемлекеттің қымбат қазынасы. Денсаулығы мықты адам ғана қоғамға лайықты қызмет етеді, оның дамуына, экономикасын жақсартуға үлес қосады. Айта кету керек, мемлекет басшысының ұсынуымен біздің елде денсаулық сақтауды дамыту мен реформалаудың 2010-2014 жылдарға арналған Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтаудың мемлекеттік бағдарламасы жасалып, ол Елбасының Жарлығымен бекітілген болатын. Осы бағдарлама медицина қызметкерлерінің алдына жауапты міндеттер жүктегені анық. Бұл кезеңде медицинада халық денсаулығының саламатты болуы үшін біршама жұмыстардың жасалғаны байқалады. Міне, осы бағдарламаның заңды жалғасы іспетті еліміздің денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы қабылданып отыр. 2011 жылдың 1 қаңтарынан бастап жүзеге асатын бұл жаңа бағдарлама отандық денсаулық сақтау жүйесінде «ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде» – дегенді ұсғанатын болады.

“ҚР Денсаулық сақтау министрінің дәйектемесінде бұл мемлекеттік бағдарламаның жобасы профилактикалық бағытты күшейтуге ден қояды”, – деді облыстың бас дәрігері. Өкінішке қарай, қазіргі кезде денсаулық сақтау жүйесі аурулардың алдын алуға емес, ауруларды емдеуге бағдарланған. Мәселен, тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі шығындарының 90%-ы мамандандырылған және жедел медициналық көмек көрсетуге, ал 10% ғана алғашқы көмекке жұмсалып тиіс. Осы ретте елімізде денсаулық сақтау жүйесі түбірлі жаңаруларды бастан кешуде. Соңғы кездері адамдар түсінбеушілік тудырған бір құбылысты байқап жүр. Олар сырқатына ем-дом іздеп, емханалар табалдырығын аттайды, бірақ дәрігер оларды бір қарағанда, дертіне еш қатысы жоқ басқа дәрігерлер мен қосымша тексерілулерге бағыттайды. Мұның

мәнісі жаңа жүйеде жатыр. Мемлекет бюджет қаржысын бөліп, республика тұрғындарының сырқаттарын ерте анықтауға арналған тегін скрининг-зерттеулер жүргізуге ден қойып отыр. Жалпы халықтың үлкен топтарын қамтитын, кең ауқымды скринингтік тексерулер біздің елімізде 2002 жылдан енгізіле бастапты. Сол жылы Денсаулық сақтау министрлігінің дерегі бойынша 12 жастан асқан барлық ересек ауыл тұрғындары тексерумен қамтылған көрінеді. Енді 2011 жылдан бастап «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы аясында скринингтік тексерулер кең қанат жаймақ. Тарата айтсақ, 18, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65 жасқа толған барлық қазақстандықтар «артериялық гипертония», «жүректің ишемиялық ауруы» сынды қан айналымы жүйесінің қауіпті ауруларына қатысты тексерілетін болады. Ал 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65 жастағы азаматтар қант диабетін ерте анықтау мақсатында тексеруден өткізіледі. 35, 40, 45, 50, 55, 60 жастағы әйелдер «жатыр мойыны ауруларын ерте анықтау скринингі» аясында, ал 50, 52, 54, 56, 58, 60 жастағы әйелдер «сүт безі ауруларын ерте анықтау скринингі» аясында тексерулері үшін гинекология кабинетіне бағытталады. Мұның сыртында 40 жастан асқан ерлер «қуық асты безінің ісігін анықтау скринингі» бойынша тексерілсе, балалардың және жас баламен отырған аналар арасында В және С вирустық гепатиттерін анықтау жүргізілмек. Жас босанған әйелдер, студенттер, әскерилер, сондай-ақ сотталғандар туберкулезге қатысты жаппай зерттеледі. Сау ұлтты, мықты ұрпақты қалыптастыру мақсатында жаңа жылда жүктілігі 10 аптадан асқан аяғы ауыр әйелдер арасында «ұрық дамуының туа біткен ауытқуларын және гинетикалық ауруларды анықтаудағы перинаталдық тексеру» жүргізіледі. Бұған қоса, 2011 жылдан бастап, 1 жасқа дейінгі, 1 жастан 14 жасқа дейінгі, 15-18 жастағы балалар арасында жан-жақты профилактикалық тексеріп отыру жолға қойылады. Тұрғындардың «глаукомаға» шалдығып, «су қараңғы» болуының алдын алу үшін 40 жастан асқан барлық азаматтар профилактикалық тексеруге жолданбақ.

Ұлттық медицинаның алдын алу бағытын күшейту мақсатында енді егу жұмыстарына ерекше көңіл бөлінбек. Мәселен, алдағы жылдан бастап Қазақстанда 18 жасқа дейінгі барлық балаларды пневмококк инфекциясына қарсы жаппай

вакцинациялау жүргізілетін болады. Сондай-ақ, келер жылы пневмококк инфекциясына қарсы егу жөніндегі пилоттық жоба жүзеге аспақ. Әлемнің 42 елінде, әсіресе, дамыған мемлекеттерде мұндай профилактикалық шара жалпыға бірдей болып табылады екен. Бұл егу түрі біздің елімізде 2011 жылдан бастап енгізілгелі отыр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректеріне сілтеме жасай келе, бұл препараттың пневмониямен ауруды 50%-ға дейін азайтатынын және сәбилер өлімін 20%-ға төмендететінін айтады. Тек биылдың өзінде пилоттық жобаға еліміздің екі өңірі үшін шамамен 700 млн. теңге бөлінді. Келесі жылы аталған вакцинаны сатып алуға шамамен 3,5 млрд. теңге жоспарланыпты. Пневмококк инфекциясы – ауыр дерттердің арасындағы әлемдегі ең кең жайылғаны. Ол тек пневмонияға шалдықтырып қоймай, сондай-ақ өткір бактериалды менингит, пневмококкті артрит сынды ауруларға душар етеді. Бір қорқыныштысы, дәрігерлердің айтуынша, ауру ауамен таралып, жұғады. Жыл сайын бұл дерттен, мәселен, АҚШ-та шамамен 40 мың бала мен ересек, ал Францияда 12 мыңға дейін адам көз жұмады екен.

Осы аталмыш мемлекеттік бағдарламаны жүзеге асыруға 445 миллиард 670 миллион теңге жұмсалатын көрінеді. «Саламатты Қазақстанның» айырмашылығы – басымдық ретінде денсаулық сақтау саласының әлеуметтік бағытын айтарлықтай жақсарту көзделуде. Жаңа бағдарламаның ерекшелігі – еліміздің ауыл-аймақтарына білікті дәрігерлерді, әсіресе, жас мамандарды тарту мәселесі көзделген. Бұл – екі тәсілмен жүргізілмек. Біріншісі, жылжымалы көлік арқылы. Мұның нышандарын ауылдықтар медициналық пойыз түріндегі шаралардан көріп жүр. Елді елең еткізер тағы бір жаңалық: бұрынғы кеңес заманымен бірге кеткен жақсы бір дәстүр қайта жаңғырып, шалғайдағы ауылдарға дәрігерлер мінген машиналар көші қатынай бастайтын болады. Ауылға дәрігерлерді тартудың осындай жолы жүзеге аспақ. Оған сәйкес, «Саламатты Қазақстан» шеңберінде мемлекет енді ғана жоғары оқу орнын бітірген жас маманды ауылға көбірек шақырмақ ниетте. Өз еркімен ауылға қызметке аттанатын жас мамандарға үй алуға қол ұшы беріліп, қаржылай көмек көрсетілетін көрінеді.

Жаңа бағдарлама негізінде бұрында жабылып қалған ауылдық-дәрігерлік амбулаториялар (СВА) қайта ашылып, жаңа тұрпатта қызмет істемек. Емханаларда отбасылық медициналық, яғни алғашқы медициналық көмек көрсететін бөлімшелер ашылады. Оның құрамында психологиялық, медициналық, әлеуметтік көмек көрсететін бөлімшелер болады. Демек, олар халыққа тек медициналық көмек ғана емес, сонымен қатар психологиялық, әлеуметтік көмек көрсетпек.

Келесі жылдан бастап жақсы нәтижелерге қол жеткізген мекемелер өз ісіндегі жетістігі мен жемісі үшін марапатталып, ынталандырылмақ. Бұл – олардың қазынасына қосымша қаражат қосылады деген сөз.

«Саламатты Қазақстанның» қоғамға берер жақсылығы ретінде мыналар санамаланды. Біріншіден, бұдан былай әр науқас дәрігерді де, аурухананы да, емхананы да еркін таңдауға қол жеткізбек. Екіншіден, әрбір азаматтың отбасылық дәрігері және медбикесі болады. Үшіншіден, «Әлеуметтік қызметкерлер» институтын енгізу негізінде гигиена, тамақтану, аурулардың алдын алу және басқа медико-әлеуметтік мәселелерді шешуге көңіл бөлінеді екен. Олар емханаларда ашылатын отбасылық денсаулық орталықтарында жұмыс істейді. Төртіншіден, дәрі-дәрмектерді жеңілдіктермен беру және оларды монетизациялау (ақшалай беру) қамтамасыз етіледі. Бесіншіден, әр азамат Ұлттық скринингтік бағдарлама көлемінде қант диабеті, қаназдық, қатерлі ісік аурулары және т.б. дерттер бойынша толығымен профилактикалық тексеруден тегін өтудің мүмкіндігіне ие болады. Тағы бір айтар жайт, «ана капиталы» ұғымы бекіп, баланы күту бойынша әйелдерге берілетін жәрдемақы көтерілмек.

Жалпы 2015 жылға қарай Қазақстан халқының өмір сүру ұзақтығы 70 жасқа дейін жетуге тиіс. Ал ершіп тұрған өкпе құрты індетіне шалдығушылар саны бірден 10 сүру мен спортты серік ететін көпшіліктің саны 25 пайызға артады. Соның нәтижесінде өлім-жітім көрсеткіші мың адамға шаққанда 1,19 пайызға дейін азаятынын межелеп отыр. Былайша айтқанда, мемлекеттік бағдарлама негізінде жұртшылық өз денсаулығын күтуге деген көзқарасын түбегейлі өзгертеді деп күтілуде. Атырау облысының медицина саласының қызметкерлері де мемлекеттің бұл жаңа бағдарламасын жүзеге асыруға ерекше қызығушылық танытып отыр. Алдағы бес жыл ішінде Ақтөбе, Алматы, Астана мемлекеттік медицина университеттерімен келісім жасасып, облыстың емдеу орындары жоғары білікті дәрігерлермен толық қамтылмақ. Өңірде туберкулез ауруын бәсеңдетуге, ана мен бала өлімін болдырмауға мүмкіндік бар. Жедел жәрдем бекетін мамандармен, облыстық перзентхана базасында перинаталдық орталық ашу, кардиохирургиялық көмекті жақсартуды жалғастыру, аудандық, қалалық емханалар осы заманғы медициналық қондырғылармен жарақтандырылады. Емханалар мен ауруханаларда емдеу сапасы жақсарып, дәрігерлер арасында бәсекелестік қалыптасады. Осындай кешенді сауықтыру жұмыстарын жүргізудің нәтижесі адамдардың саламатты ұзақ ғұмыр кешуіне жол ашады.

Түйіндеп айтқанда, алдағы уақытта бұл бағдарлама жүйелі түрде жүзеге асатын болса, ол еліміздің азаматтарының денсаулықтарының айтарлықтай нығаюымен бірге, әлеуметтік-демографиялық дамуының барысына да нақтылы ықпал жасай алатыны даусыз.

Гүлжан Берікқызы БЕРДАШЕВА,
№41 орта жалпы білім беретін мектептің
дене тәрбиесі пәні мұғалімі, Орал қаласы

КІРІСПЕ.

Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан – 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген.

Салауаттылық деген ұғым қазақ халқының салт-дәстүрін, көнеден келе жатқан мәдениетін, өнерін, әдет-ғұрпын жас ұрпаққа ұғындыру. Бір сөзбен айтқанда, өз ұлтының дінін (менталитетін) ұстауға үйрету.

Салауаттылық ішкіліктен, есірткіден, темекіден, аулақ болу, дене және жан тазалығын сақтау, тіпті, қарапайым түрде айтсақ, адамның киім киісі, тамақты қалыппен ішуі де кіретін игі іс-әрекет. Өмір заңдылығы салауатсыздықты кешірмейді, оғаш қылықтар түбінде опық жегізеді.

Жасөспірімдердің салауаттылық өмірге ұмтылысы, зиянды әдеттерді жек көрушілігі олардың өзге адамдармен қарым-қатынасына, яғни әлеуметтік ортаға тығыз байланысты. Ұрпақты өмір заңдылықтарына, салауаттылық негіздеріне бейімдеу мектеп жүйесіне жүктелген өте маңызды да жауапкершілігі мол міндет болып отыр. Бала тәрбиесі, әсіресе мектептен тыс уақыттағы тәрбиесі әрбір отбасы мен мұғалімдердің назарларында болу тиіс. Бұл орайда, сыныптан тыс жүргізілетін жұмыстардың мән-мағынасы өте зор болып келеді. Халқымыздың «Келісіп пішкен тон келте болмас» деген сөзі тәрбие ісіне лайық айтылғандай.

Дене тәрбиесі туралы жалпы түсінік.

Дене тәрбиесі – адамның күш-жігер қабілетін дамыту және денсаулығын жақсарту. Дене шынықтыруға дене тәрбиесі, арнаулы ғылыми білім, спорттағы табыстар жүйесі енеді. Дене шынықтыру еңбек пен тұрмыс гигиенасы, демалыс пен еңбектің дұрыс тәртібін, сондай-ақ денсаулықты нығайтып, шынықтыру үшін күн мен ауаны, суды тиімді пайдалану тәсілдерін қамтиды.

Дене шынықтырудың мазмұны мен оны қолдану тәсілдері қоғамдық қатынастардың өзгеруіне тікелей байланысты. Мектепте оқу-тәрбие жұмысының тиімділігі көп жағдайда дене шынықтыру, сауықтыру шараларының дұрыс ұйымдастырылуына тікелей байланысты. Оқу үрдісін сабақтан тыс кезде белсенді қимыл-қозғалысты қажет ететін демалыспен ұштастырудың маңызы ерекше. Бұл ретте ғалымдар оқушылардың дене шынықтыру жаттығуларымен (дене тәрбиесі,

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ болашақ салауатты өмірдің негізі

ұй тапсырмасы, арнаулы маман оқытушының тікелей немесе басқа да спорттық шараларды қоса есептегенде бір аптаның ішінде 8-10 сағат мөлшерінде айналысудың пайдасы зор екендігін дәлелдеп берді. Жаттығулар мен қимыл-қозғалыс қабілеттеріне орай нормативтік сынақ қабылдау жылына бір рет оқу жылының аяғында қабылданады. Типтік бағдарламаның талаптарына сәйкес жалпы білім беретін мектептердің барлығында ай сайын денсаулық және спорт күндері өткізілуі керек. Мұндай ұйымдастыру шараларының басты міндеті – оқушылардың денсаулығын нығайту, дене мүшелерін шынықтыру мен оған деген қызығушылықты арттыру, оқушылардың белсенді демалысына қажетті мүмкіндіктер туғызу.

Денсаулық және спорт күндерін өткізудің нақты уақытын ауа райының қолайлылығы мен спорт базаларының дайындығына, жергілікті дәстүрлі мерекелердің өту мерзіміне байланысты әр мектеп өзі белгілейді.

Денсаулық және спорт күндерінің жарыс кестесіне – таза ауадағы қимыл-қозғалыс жаттығулары мен түрлі спорт ойындары, саяхат-жорықтар, найза лақтыру, шағы мен коньки тебу, т.б. түрлерін енгізуге болады. Денені шынықтыру, спортпен айналысу – адам денсаулығын жақсартып, ауруға шалдықтырмай, сымбатты, өз-өзіне сенімді, салауатты өмір сүрудің кепілі.

Дене тәрбиесі туралы ілім – жалпы дене мүшелерінің дамуы туралы жинақталған білім жүйесі. Дене мүшелерінің қимыл-қозғалысы жөніндегі заңдылықтарды, дене жаттығулары мен тактикалық қимылдарды орындау тәсілдері, оның ережелері туралы білім негізі мен әдістемелік нұсқауларды меңгермей, дене тәрбиесімен айналысу мүмкін емес. Бұл заңдылықтарды тосын жағдайларда қолдана білу үшін де білім қажет. Сондай-ақ ұжымдық қарым-қатынас нормалары мен дене шынықтыру қызметінің қоғамдық маңызы туралы ілімді білмейінші дұрыс шешім қабылдау мүмкін емес.

Дене тәрбиесі процесінде білім беру.

Білім – жалпы мағынада адамзаттың қоғамдық-тарихи іс-тәжірибесінде жинақталған табиғат,

қоғам, техника және адамның өзі туралы түсініктердің жиынтығы есебінде сипатталады.

Біліктілік – “Дене тәрбиесі” пәнін үйрену нәтижесінде оқушылардың жинақтаған дене туралы білімді, дене жаттығулары мен тактикалық қимылдарды орындау тәсілдерін, төрелік ету ережелерін, жеке дайындықты және топпен дайындық жүргізуді меңгермесе, қозғалыс қимылдарын, әдістемелік-нұсқаушылық, төрешілік ету ережелерін, өзін-өзі басқару дағдыларын толық мәнінде меңгеру мүмкін емес. Тек білім негізінде ғана проблемалық іздестіру жағдайларында, үлгі болатындай шешімдер табуға мүмкіндік беретін қызмет қана шығармашылық бола алады (мысалы, игерілген қимылды таныс емес жағдайларда қолдану, қозғалыс міндеттерін шешудің тиімді тәсілін жеке дара таба білу), т.б. Ақырында ұжымдағы қарым-қатынас нормалары туралы, дене шынықтыру қызметінің жеке және қоғамдағы маңыздылығы туралы білімді меңгермейінше өзіндік мінез-құлық актілерін реттеудің ерік-сезімдік тәжірибесін, айналадағы көріністерді іріктеп-бағалау қатынасын меңгеру мүмкін емес.

Дене туралы толық мәніндегі білім оқушылардың жеке тұлғасын жан-жақты жетілдіре дамытуға көмектесетіндігін ескерсек, онда біліктілік те осы процеске толық жәрдемдесетіндігін логикалық жағынан мойындау қажет.

Дене жаттығуларымен айналысудағы оқудың танымдық процесі, білім көзі – мұғалімнің хабарламасы ғана емес, сонымен бірге жаттығушылардың қозғалыс қызметінің өзі де білім көзі болып табылатын кейбір өзіндік ерекшеліктерімен айқындалады. Дене жаттығуларын орындау нәтижелерін түсіну арқылы үйренуші қозғалыстың заңдылықтарын таниды, организмнің жеке жүйелері қызметінің көрінісіне, жаттығулардың маңыздылығына сенеді. Оның ішінде, қозғалыс қимылдарын меңгеру үшін қажетті білім қимылдың өзін орындаған жағдайда ғана жинақталуы мүмкін (мысалы, жүгіру және секіру кезінде серпілу жағдайында ет пен жүйкенің күш жұмсау дәрежесі туралы және т.б.).

Білім ақыл-ой операциясының жүйесінде жүзеге асатын белсенді ойлау қызметінде игеріледі (талдау, салыстыру, жинақтау, т.б.) және үйренушінің санасында көріністер мен түсініктер түрінде қалады. Көрсетілгенде іс жүзінде оқушының орындау қабілеттілігі, сөзбен баяндау түрінде оған жеткізілген дене жаттығулары немесе жаттығуды көру арқылы қабылдау түсініктерінің қалыптасу негізі болады. Үйреніп жатқан нәрсе жөнінде білімді жинақтау деңгейінде олар түсінік сипатына ие болады, айтудың сөздік түрі баяндау емес, оны анықтау түрінде болады. Әрбір түсінік белгілі бір атаулармен белгіленеді. Білімнің жинақталу деңгейіне байланысты олар ең жалпылама және

жеке сипатқа ие болады. Мысалы: «Тәртіп» түсінігі «Күн тәртібі» түсінігіне қарағанда жалпылама болады. Оқушының түсінікті меңгергендігі оның барлық нақты белгілерін айта отырып, анықтамасын сөзбен жеткізудегі қабілеттілігінен көрінеді. Қозғалыс дағдыларын өмірде қолданғанда білім практикалық түрге ие болады.

Оқушылардың дене тәрбиесі туралы білімінің толық өз мәніндегі шешуші жағдайы – оларды біліктілік жүйесімен қамту. Бұл жүйе, біріншіден, оқушылардың дене шынықтыру қызметінің барлық түрін ашып көрсететін, оған енетін теориялық материалдардың әр түрлілігімен, екіншіден, тиісті бір ғылым саласына сәйкес келетін білім түрлерінің құрамымен байланысты. Екі жағдай да оқушыларды дене тәрбиесі туралы ғылыми түсініктер мен дене шынықтырумен айналысу қабілеттілігін қалыптастыруға деген бірыңғай мақсатпен байланысты. Оқу материалының құрылымын ұйымдастыру олардың мазмұнының бірыңғай бағыттылық белгісі бойынша құрастырылатын оқу тақырыптарының екі тобы қарастырылады, ал олардың әрқайсысынан үш топ бөлінеді.

Бірінші топтағы оқушылардың дене тәрбиесі саласындағы жалпы білімділік мәдениетінің қажетті деңгейін қамтамасыз ететіндей мазмұндағы тақырыптарды: мақсатты түсіну, тәрбиенің құрамдас бөлігі есебінде дене тәрбиесінің мүмкіндіктері мен маңызын біріктіреді. Тиісті білімділік деңгейі, біріншіден, үйренетін құбылысты бағалауда табиғи және ғылыми дүниетаным элементтерінің, екіншіден, өз денесін жетілдіруге деген жағымды көзқарастың, үшіншіден, жаттығуларда дене тәрбиесінің және қоғамдық жұмыстарында оқу-танымдық және әлеуметтік белсенділіктің көріну дәрежесімен анықталады. Бірінші топқа енетін үш төменгі топтың біріншісі – оқитудың идеологиялық бағыттылығын қамтитын әлеуметтік-саяси тақырыптарды біріктіреді. Мысалы, «Дене тәрбиесі және спорт – жеке адамды жан-жақты дамытудың, еңбекке және қоғамдық қызметке дайындау құралдарының бірі» тақырыбын баяндағанда: қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесінің мәні; қоғамда және тәрбие жүйесінде дене шынықтырудың атқаратын қызметі мен орны; қоғам қажеттілігіне сәйкес қоғам дамуының нақты кезеңдерінде жас ұрпақтың дене тәрбиесі жүйесін жетілдірудің әдістері мен бағыты туралы ел басшысының 1995 жылғы 4 мамырдағы Жарлығы мен үкіметтің 1995 жылғы 24 қарашадағы қаулысы; Ел Президентінің «Қазақстан–2030» бағдарламасы, онда ел тұрғындарының денсаулығын нығайтудың, салауатты өмір салтын республикада орнықтырудың маңызы мен мәні, спортшылардың халықаралық аренада өнер көрсетуінің әлеуметтік-саяси маңызы туралы нұсқауларының мәні ашып көрсетілуі керек.

Екінші төмендегі топ дене тәрбиесі жүйесінің бөліктері туралы түсініктерді, бағдарламалық нормалық негізді, оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары және оқу пәнінің мазмұнында көрініс тапқан спорт түрлері туралы түсініктерді қалыптастыратын тақырыптарды біріктіреді. Оқу бағдарламасында қарастырылмаған өзге тақырыптарды нақты білімдік-тәрбиелік мақсаттарға сәйкес мұғалім белгілейді. Мысалы, сабаққа қызығушылықты қалыптастыру үшін әрбір сыныпта оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың барлық түрлері үшін ондай тақырыптар міндетті, сабақ ұйымдастырудың мемлекеттік тұрғыдағы сыныптық-сабақтық жүйесінің маңызын түсіндіру қажет. Дене тәрбиесін ұйымдастырудың өзге түрлерінің мәні бағдарламадағы дене тәрбиесі, бағдарламалық ұсыныстарды сабақтың әр түрлілігін пайдалану жөніндегі мұғалімнің пікірлерімен түсіндіріледі. Спорттың түрлерімен танысу бағдарламаның практикалық бөлімдерін үйрену процесінде жүзеге асады, бағдарлама мазмұнына бағыт ұстай отырып, мұғалім теориялық сипаттағы тақырыптарды белгілейді.

Үшінші төменгі топта бағдарлама дәрігерлік-биологиялық сипаттағы тақырыптар: денсаулықты нығайту және дене шынықтыру үшін дене жаттығуларымен айналысудың маңызы, денеге түсетін әр түрлі күштерге организмнің реакциясы, сабақта жарақат алғандағы алғашқы көмек, т.б. қарастырылған.

Оқу тақырыптарының екінші тобы өзге мақсаттағы бағыт ұстайды. Ол оқушылардың өзінің қозғалыс қызметін жаңартудағы арнаулы теориялық дайындығын, жаттығуды жеке-дара өткізуді, қоғамдық жұмыстарға қатысуды қамтамасыз етеді.

Екінші топтың оқу тақырыптарының бірінші төменгі тобы қозғалыс қимылының техникасына, мектеп бағдарламасындағы жаттығулар түрі бойынша жарыстар тактикасының негізіне қатысты тақырыптарды біріктіреді. Оларды меңгеру қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға, оқу және жарыстар практикасында меңгергендерді пайдалану тиімділігіне жағымды әсер етеді.

Екінші төменгі топты жеке-дара жаттығу өткізудің негізін қарастыратын тақырыптар құрайды: «Жаттығудың қауіпсіздік ережелері», «Дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі қамсыздандыру», «Жеке дара жаттығуларды орындау ережесі», «Жаттығу кезінде түсетін күштер және пульс жиілігі бойынша оларды бақылау», т.б.

Үшінші төменгі топқа қоғамдық дене шынықтыру жұмыстарына қатысуға оқушылардың дайындығын қамтамасыз ететін нұсқаулар, әдістемелік сипаттағы тақырыптар енеді.

Дене тәрбиесі сабақтарында білім беру психологиялық-педагогикалық жалпы заңдылық-

тарға бағына отырып, дене тәрбиесінің міндеттеріне сәйкес келетін жаттығушылардың оқу-танымдық қызметін сипаттайды. Сондықтан да тиісті әдісті қолданғанда жалпы дидактикалық қағидаларды ғана емес, сонымен бірге пәннің ерекшелігін де басшылыққа алған дұрыс.

Дене тәрбиесі процесінде білімді қалыптастыру әдістеріне төмендегідей талаптар қойылады:

Бірінші талап.

Оқушылардың қозғалыс белсенділігіне зиян келтірмей-ақ, толық мәнінде білімді игеруді қамтамасыз ету керек. Бұған теориялық материалдың практикалық қызмет мазмұны мен табиғи байланысы арқылы жетуге болады. Оқушыларды дене тәрбиесінің қағидаларымен практикалық қызмет мазмұны мен табиғат байланысы арқылы жетуге болады. Оқушыларды дене тәрбиесінің қағидаларымен практикалық қызметте мысалдар арқылы түсіндіру керек: гигиеналық ережелер дене жаттығуларын орындауда, оларды үйрену барысында айтылады. Спорт ойындары бойынша білімді қалыптастыруды екі жақты ойын кезінде оқушылардың жіберген қателіктерін мысалдар арқылы түсіндіру тиімді болмақ.

Екінші талап.

Теориялық материалды хабарлауда қолданылатын әдістер мен формалар білімді қалыптастырудың нақты міндеттері мен оның мазмұнына сәйкес келуі қажет. «Жаттығудың қауіпсіздік ережелері» тақырыбының мазмұны болып еркін түсіндіруге жатпайтын, қатал түрде белгіленген ережелер жатады. Жеке сабақ үшін оқу міндеттері мынадай болып құрылуы мүмкін: берік есте сақтауы және жарақат алмау үшін оқушының ережелерді саналы түрде түсінуі. Бұл міндетті шешу үшін көмек, қорғану тәсілдерін көрсету, оқушылар қозғалысы және оқу тапсырмаларын орындайтын жерлердің орналасу реттерін көрсетумен қатар жүретін сөз бен нұсқауларды пайдалануға болады. Мұның барлығы да оқушылардың практикалық қимылымен байланыстырыла жүргізіледі. «Денеге түсетін әртүрлі күштерге организмнің реакциясы» тақырыбын ашудың басты міндеті – денеге түскен күштің әсерінен адамның жұмысқа қабілеттілігінің өзгеру заңдылықтарымен, олардың организмге әсерімен таныстыру болмақ. Мұндай міндеттерді шешу тек сөзбен үйрету арқылы шешілмейді. Денеге түсетін күшке организмнің реакциясы туралы оқушы түсінік алатындай практикалық тапсырмалар қажет болады.

Үшінші талап.

Қолданылатын әдіс пәнаралық байланысты жүзеге асыруды қарастыру немесе организмге дене жаттығуларының әсерін, қозғалыс қимылы техникасының жеке бөліктерінің арасындағы себеп-

салдары тәуліктерді, қозғалыс заңдылықтарын өте тереңірек түсіну үшін оқушылардың езге пәндерден мысалы, физика, биология, т.б. алған білімін пайдалану қажет. Бұл үйреніп жатқан қозғалыс қимылының биодинамикалық құрылымын және оның даму мүмкіндіктерінің шамасын алдын ала таңдауды талап етеді. Аралас оқудың пәндерінің тақырыптары оқу материалының сәйкестігі мазмұны туралы білуді, сабақтарда баяндау реттілігін анықтауды және бір сабаққа нақты оқу материалын ұсынууды қажет етеді.

Төртінші талап.

Оқушының оқу-танымдық қызметін белсенді ету әдістерін қолдана білу (проблемалық оқу элементтері, жеке жұмыстар, өзін бақылауға тапсырмалар, серігінің қимылын өзара талдау), т.б.

Бесінші талап.

Жаттығушының қимылы мен қолданылатын әдісіне дер мезгілінде түзетулер енгізуге мүмкіндік беретін жедел бақылаудың болуы. Бақылау түрлеріне: бақылау, ауызша және жазбаша сұрау, білімді іс жүзінде пайдалану жөніндегі арнайы тапсырмалар жатады.

Теориялық материалды үйретудің баяндалған әдістері мектептегі дене шынықтыру сабақтарының білімділік мүмкіндіктерін толық көрсетеді.

Күнделікті тұрмыста дене тәрбиесімен айналысу, оңтайлы қозғалыс адамның өз дене мүмкіндіктерін ең жақсы деңгейде жүзеге асыруға көмектеседі. Дене қасиеттері сияқты біліктілік пен дағдылардың көпшілігін біз балалық жаста қабылдаймыз. Сондықтан бала қозғалуға талпына бастағаннан-ақ оған көмектесу қажет. Қозғалысты дербес меңгеруге талпыну өте маңызды кезең. Бала өздігінен дұрыс шешім қабылдаған кезде, тәжірибелі ұстаздар үйрету уақытында ізденісті жағдайды туғызады.

Адамның қозғалыс тәжірибесі бұрын игерілген әр түрлі қозғалыстардан, іскерліктер мен дағдылардан тұрады. Олардың көпшілігін біз жеткілікті түрде жиі қолданамыз, кейбіреулер өз кезегін көп уақыт күтеді. Берік меңгерілген дағдылар жүйелі жаттығусыз-ақ ұзақ уақыт бойы сақталады. Өлдеқашан ұмыт болған қозғалыстарды еске түсіре отырып, ұзақ жылғы үзілістен кейін адамның конькиді жаңадан тебе бастауына қалай таңданбассың.

Жаңа қозғалыстарды меңгерудегі біздің мүмкіндіктеріміз бұрын игерілген қозғалыс

тәжірибелерімен де тығыз байланысты. Аз немесе көбірек күрделі қозғалыстардың барлығы да қарапайым қимылдар қорына байланысты.

Қозғалыс элементтеріне үйрету барысында қателерді ғана көрсетіп қоймай, оларды түзете алған жағдайда балаларды мақтап отыру қажет. Үнемі есіне түсіріп отыруға асықпаңыз және нұсқауды көп бермеңіз. Талап етілген баланың өзі немесе аз ғана көмекпен қол жеткізсе, онда ол өз жұмысынан ләззат алады, ал қалыптасқан дағды орнықты болады. Сабақта қарапайым бірнеше жаттығуларды меңгерсе, олардың ішінен 2-3 онша күрделі еместерін біріктіріп, балалардың дербес орындауына ұсыну қажет. Орындалғандарды талдап, сосын элементтерді біріктірген күйде жаңадан қайталау керек.

Біз төменде мақсат белгілері бойынша топтарға біріктірілген күрделі емес жаттығуларды келтіреміз. Бар құрал жабдықтарға сәйкес бұл жаттығуларды өздеріңіз ойластырған жаттығулармен толықтыруға болады. Әр сабақты бұрын игерілген жаттығуларды біріктіріп қайталаумен бастауды ұсынамыз. Үйрету үшін әр топтан 2-3 тен көп болмайтын жаттығуларды іріктеп алу керек. Бұл үйретуді шапшаңдатып, сабақты қызықты етеді.

Салауаттану – салауатты өмір салтының ғылыми негізі.

Егемен елдің туын көкке көтеретін, әрине, өркениетті ұрпақ. Ендеше сол елдің елдігін танытатын бүгінгі ұрпақ қандай болуы керек? Өкінішке орай, қазіргі кезде жасөспірімдердің бір бөлігі салауатты өмір салтына қайшы келетін іс-әрекеттерге баратыны барлығымызға белгілі жайт.

Сондықтан бүгін білім беру жүйесінде еліміздің өсіп-өркендеуіне сай, заман талабына жауап беретін рухани-адамгершілік қасиеттерін қалыптастырған, қоғамдық өмірге икемделген, білім және кәсіп, өнер сырларын бойына мұқият сіңірген, қоғам, мемлекет және отбасы алдындағы жауапкершілігін сезінетін, салауатты өмір салтын саналы түрде таңдаған өркениетті ұрпақ тәрбиелеу кезек күттірмес міндет. Бұл жерде балаларға валеологиялық тәлім-тәрбие беру ерекше орынды. Сондықтан валеологияны оқыту барысында балалар мен жасөспірімдердің бойына салауатты өмір салтын қалыптастырумен денсаулықты сақтау және нығайту мәселелеріне айрықша мән беру керек.

Футбол ежелден бүкіл қауым ойнайтын халықтың ойын болғаннан кейін баршаға денсаулықтарының артуына және жақсаруына мүмкіндік туғызады. Қазақстанда футбол ойынымен мыңдаған жастар мен қыздар шұғылданады.

Сонымен қатар футбол нағыз атлетикалық ойын болғандықтан жылдамдықты, күшті, икемділікті, төзімділікті арттыруға үлкен әсер етеді. Ойын барысында футболшылар ауыртпашылығы жоғары жұмысты орындау арқылы функционалдық мүмкіндігінің артуына және мінез-құлқының психологиялық ерекшелігін жақсартуына мүмкіндігі зор.

Нұрбол Мұратұлы ЖАҚСЫБАЕВ,
Абай атындағы ҚазҰПУ-дың 3 курс студенті,
Алматы қаласы

Сондай-ақ Қазақстандағы футбол даму үшін ең алдымен патриоттық сезім керек. Содан кейін қаржы бөлініп, әр жерге мектептер салынып, ауылдардан талантты, мықты, табиғи жаратылысынан жылдам балаларды тартып, солардың футболдан сауатын ашу керек. Ауылдарда жарыстар өткізіп, сол жерден мамандар жас таланттарды іріктеп алу қажет.

ФУТБОЛ —

салауатты өмір сүрудің кепілі

Футболды жаттықтыру сабақтары жыл бойы әртүрлі географиялық және ауа-райының өзгеруіне байланысты болғаннан кейін футболшылардың ең алдымен төзімді болуына, әр жағдайға үйреншікті болуына, демек организмнің сыртқы күшке қарсылық туғыза білуіне талап қойылады. Сонымен қатар футбол ойынын спорттың басқа түрлеріне жиі пайдаланып отырады. Себебі футбол ойыны арқылы спорттың басқа түрлерінің өкілдеріне жалпы денелерінің шынығуына, дене қозғалысының дұрыс артуына және ұйымшылдық пен достық сияқты ерекше қасиеттерін тәрбиелеуге үлкен маңызы зор. Сол себептен Қазақстан футболын барынша дамыту қажет.

Бүгінгі күнде футбол — әлемдік аренада үлкен мәнге ие болып тұрған спорттың түрі болғандықтан, қазақстанда да оның өрісін кеңейту қажет.

Қазақстандағы футбол командаларының қай-қайсысын алып қарасаңыз да, қазақ футболистерінен гөрі басқа ұлт өкілдерін көптеп кездестіруге болады. Бұлардың көпшілігі алыс-жақын шет елдерден ақшаға жалданып келеген ойыншылар екені баршамызға мәлім. Менің ойымша, болашақта футбол командаларының құрамын толықтай өзіміздің қазақ балаларынан жасақтау қажет. Бұл мәселеге тек спорттық тұрғыдан қарамай, мемлекет тарапынан ұлттық жанашырлықпен мән берілуі тиіс.

Шет елде футболшыларды дайындауда тек олардың шеберлігін шыңдау бағытында ғана емес, сонымен қатар футболшының тұрмыстық-материалдық жағдайын және жоғары жалақымен қамтамасыз ету жағы да назардан тыс қалмайды. Осы жағдайлардың барлығын қатаң ескере отырып шет ел клубтары басқа елден келген футболшыларға өз еліндегіден де жоғары жалақы тағайындайды. Содан келіп футболшылар өз еліне барып мардымсыз жалақыға жалтақтап жүргенше, басқа елдерде жүріп келісім-шартпен жоғары табыспен жүре беруге мүдделі болады.

Футболдың қазіргі жағдайына қарап, әлі де шын жанашырлықтың жоқ екенін аңғаруға болады.

Қазақстандағы футболды дамытудың жолдары: жаңа алаңдар салу, қаржы көп құю, шет елдердің мамандарын тарту, жаңа дайындық тәртібін енгізу, балаларды жастайынан спорт мектептеріне беру, халықаралық жарыстар, турнирлер көптеп өткізу, тәжірибе жинау, халықтың және ойыншылардың футболға қызығушылығын, махаббатын арттыру.

Мен футбол ойыншысы ретінде еліміздің жастарын салауатты өмір салтына үгіттеу мақсатында спортпен шұғылдануға шақырамын.

Спорт — денсаулық кепілі. Қазақстанда футбол өз дәрежесінде дамып, биік тұғырға көтерілуі үшін осы саланың мамандары жастарға футбол ойынын үгіттеп, тиісті жағдайлар жасаса екен деймін.

Дені саудың – жаны сау

Н.Қ. ӘМІРҰЛЫ

Мақаншы орта мектебінің ағылшын тілі пәнінің жоғары санатты мұғалімі,
Мақаншы ауылы, Үржар ауданы, ШҚО

Мақсаты:

а) оқушыларды дұрыс тамақтануға, денесін шынықтыруға, “ас – адамның арқауы” екеніне көзін жеткізу;

ә) салауатты өмір сүруге шақыру;

б) зиянды әдеттермен күресуге баулып, витаминдер туралы мағлұмат беру.

Көрнекілігі: плакаттар, мақал-мәтелдер, суреттер, кітапшалар.

Өту барысы:

1. Сыныпты ұйымдастыру.

2. «Дені саудың – жаны сау» атты тәрбие сағаты.

3. Қорытынды.

Өтетін орны: тарих кабинеті.

Өткізетін сынып: 7-сынып.

1-жүргізуші:

Құрметті оқушылар, ұстаздар, ата-аналар! Біз бүгін «Дені саудың – жаны сау» атты ашық тәрбие сағатын өткізгелі отырмыз.

Денсаулықтың мықты болуы көбіне адамның өзіне байланысты. Қаншама адам зардап шегіп, әр түрлі ауруларға шалдығып жүр.

2-жүргізуші:

«Денсаулық – зор байлық», – дейді дана халқымыз. Ойлап қарасаңыз, денсаулық – адам баласына табиғат сыйлаған ең басты байлық. Сау кезімізде сол теңдесі жоқ табиғат сыйының бағасы мен қадірін білмейтініміз өкінішті-ақ.

1-оқушы: Мордва халқында: «Денсаулықтың шайқап алсаң кесесін, енді қайтып толтыра алмассың есесін» – деген мақал бар екен. Шынында, денсаулықты оп-оңай жоғалтып алуға болады, оны қайта қалпына келтіріп, түзету өте қиын.

2-оқушы: Өкінішке орай, көптеген адамдар әр қилы «білгіштердің» кеңесімен өздері түрлі ем-дом жасап, керексіз дәрі-дәрмектер ішіп, төсек тартып қалғанша жүре береді. Осы сырқатқа неліктен душар болдым? – деген сұрақ олардың ойына да келмейді.

3-оқушы: Ой елегіне салып көрсек, бұл сұрақтардың жауабын табу оңай. Қай уақытта ұйықтайсыз? Қалай, немен тамақтанасыз? Жаяу көп жүресіз бе? Бос уақытта қалай демаласыз? Миыңыз шаршағанда, түнде ұйықтай алмағанда нендей шаралар қолданасыз? Арақ-шараппен және темекімен достығыңыз қалай? Осыларды ой елегінен өткізгенде ғана не себепті дертке ұшырағаныңызды түсінесіз.

1-жүргізуші: «Дені саудың – жаны сау» демекші, денсаулықты сақтаудың бірден-бір жолы – зиянды,

жат қылықтарға үйренбей, салауатты өмір сүру, аурудың айықпас сырқатқа айналуына жол бермеу немесе алдын ала сақтандыру шараларын қолдану болып табылады. Медицинаның түпкі мақсаты да осы.

4-оқушы суреттерге түсінік береді.

2-жүргізуші: Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздеген әлдеқайда тиімдірек.

5-оқушы: Адамдардың көпшілігі өз организмінің кез келген ауруға қарсы күресетін табиғи күші бар екенін ескере бермейді. Әр адам аурудың алдын алып немесе ауруды асқындырмай тұрып, табиғи күштерді толықтырып дер кезінде ауруға қарсы жұмылдыра білгені жөн. Өз организміне билік жүргізіп үйрену – кез келген аурудың алдын алудың бірден-бір кілті. Әрине, оған жас кезіңнен әрекет жасауың керек. Бұл тәсілді медицинада – адамдардың өзін-өзі шынықтыруы немесе тәрбиелеуі деп атайды.

6-оқушы: Егер әр адам ақылға салып, табиғаттың өзіне сыйлаған мүмкіндіктерін орынды пайдаланып, гигиеналық тәртіпті бұзбай жүрсе, денсаулығына зиян келтірмей ұзақ өмір сүрген болар еді. Сол себепті адамзатты гигиеналық тәртіпті бұзбай, дұрыс өмір сүруге баулып, сондай өмірдің қажеттілігіне көздерін жеткізу керек, – дейді белгілі ғалым, кардиолог, академик Н.М. Амосов.

1-жүргізуші: Осы академик, кардиохирург Н.М. Амосов денсаулық жайында 9 қағида ұсынады. Соны тыңдап көрелік.

7-оқушы:

1. Аурудың болуына көбіне табиғат та, қоғам да кінәлі емес, тек адамның өзі ғана кінәлі. Адам көбінесе жалқаулықтан, қомағайлықтан ауырады.

2. Медицинаға сене бермеңіздер. Ол көптеген ауруларды жаман емдемейді. Бірақ, адамды сауықтырып та жібермейді. Әзірше, ол тіпті адамды сау болуға да үйрете алмайды. Оның үстіне, дәрігерлердің қармағына түсіп қалудан сақ болыңыз! Олар сендерге жоқ ауруды таңып қоюы мүмкін.

3. Дені сау болуы үшін адамның өз басы ұдайы және айтарлықтай күш жұмсау керек, адамның денсаулығы өз қолында.

8-оқушы:

4. Күш жұмсау мөлшері, негізінен, ынталандыру арқылы анықталады. Ынталандырулар – мақсаттың маңыздылығымен, уақытпен және оған жету мүмкіндігімен анықталады. Әрине, ол әрбір адамның мінезіне де байланысты. Өкінішке қарай,

адамның сырқаты асқынып, өлім жақындағанда ғана денсаулық аса маңызды макет ретінде адамның көз алдына келеді.

5. Денсаулық мықты болу үшін адамға мынадай 4 шартты бұлжытпай орындау қажет: дене еңбегі, тамақ ішуді, уақытты дұрыс пайдалану, шынығу және демала білу. Оның бесінші шарты – бақытты өмір сүру!

6. Табиғат ана мейірбан ғой. Қимыл жасап, біраз алқынып, терлеп-тепшіп, қан тамырыңыз екі есе қатты соғатындай етіп, күніне 20-30 минуттан дене шынықтыруымен айналыссаңыз жетіп жатыр. Егер осы уақытты екі есе көбейтсеңіз, тіпті жақсы.

9-оқушы:

7. Адам өзін тамақ ішуде шектеуі керек. Салмағыңызды бір қалыпты сақтаңыз, ол орта есеппен бойыңыздың ұзындығынан 100 сантиметрді алып тастағандағы санға тең болғаны тиімді.

8. Өзін-өзі босаңсыта білу де – ғылым, бірақ оған қосымша, мінез-құлықтың да тәуір болғаны дұрыс.

9. Денсаулық отбасында да, жұмыста да бақытты болуға өз үлесін қосады, бірақ оны белгілей алмайды. Бір нәрсе ақиқат: ол – кез келген аурудың адамды бақытсыз ететіндігі.

2-жүргізуші: Сонымен, денсаулық үшін күресу керек пе, жоқ па? Ойланыңыздаршы?

1-жүргізуші: «Ас – адамның арқауы», – дейді халқымыз. Денсаулықты сақтау – дұрыс тамақтанудан басталады. Тамақтағы қоректік заттар, сапасы жағынан, адам организмінің мұқтажын өтеуі қажет. Әсіресе, тамақ нормасын әркім өзі ақылмен мөлшерлеуі тиіс. «Ас десе асты-үстіне түсіп, құлқыны құру – хайуандық болса, керісінше, кекірейіп тамақ татпау – ноқайлық, тым құнықпа және ас ішуді де ұмытпа», – дейді белгілі академик, физиолог И.П. Павлов.

2-жүргізуші: Диетологтардың айтуы бойынша, кез келген аурудың әкесі белгісіз болғанымен, шешесі белгілі. Ол – орынсыз, артық ішкен ас! Сондықтан, қанағат – табиғаттың одақтасы және денсаулық сақшысы. «Батпайтын ас – жеген адамның өзін жейді. Сол себепті, жегенің бойға сіңсін десең, шамадан аспа», – деп жазады шығыс ғалымы Абуль Фарадж.

Көрініс: «Ауру астан».

10-оқушы:

Бірдей емес жұрт барлық,
Бірі – толық, бірі – арық.
Байланысты ол талғамға,
Қоректенер тағамға.
Алуан түрлі азық бар,
Ет, май, сүт пен балықтар.
Көкөністер, жидектер,
Витаминдер, жемістер.
Ұлттық тағам қорегі,
Халқымыздың мол тегі.

Бауырсағы, шөлпегі,
Тандыр наны, күлшесі.
Ірімшігі, сүзбесі,
Шыжығы мен сірнесі.
Қойдың майы, қаймағы,
Кілегейі, саумалы.
Шалап, көже, қымыран,
Шұбат, қымыз һәм айран.
Уыз, қатық, сүт тағы,
Малта, сықия, құрттары.
Науат, торта, жент, қағы,
Талқан, қоспа, ақ тары.
Қазы-қарта, жал-жая,
Сүр ет, шұжық – балдай, ө!

1-жүргізуші: Қазақ халқының ұлттық тағамдарына не жетсін, шіркін! Осыларды өзіміз дайындап, солармен ғана қоректенсек, нұр үстіне нұр болар еді.

2-жүргізуші: Тамақтану ережесі жөнінде не айтар екенсіңдер?

11-оқушы:

«Ас – адамның арқауы» – деген сөз бар ежелден.
Бойға сіңіп тарқауы,
Үшін керек ереже.
Таңдағандай киімді,
Тамақтанғын тиімді.
Тамақты ішкін күнде сен,
Белгілі бір мезгілде.
Таңертең, түс, түстен соң,
Жатар алды кезінде.
Ас ішерде асықпа,
Ұзақ отыр, көп шайна.
Аса суық, ыстық та,
Болмасын ас абайла.
Мөлшерден тыс тек тойма,
Сонда тағам берер күш.
Жатарда көп жеп қойма,
2 сағат бұрын іш.

1-жүргізуші: Рақмет. Өте дұрыс айттың. Осы ережені естен шығармайық, достар.

12-оқушы: Медицинада витаминдердің 30-ға жуық түрі белгілі. Олар адам ағзасындағы зат алмасу үрдісін жақсартып, организмнің әр түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Организмге витаминдер жетіспегенде адамның өзінен өзі күш қуаты кеміп, бір түрлі өлсіреп, шаршап шалдыққыш келеді. Ештеңеге зауқы соқпай, болмайтын нәрсеге ашуланып, жұқпалы ауруларға тез беріледі.

13-оқушы:

Витамин А – жұмыртқа, сары май, кілегей } көз жақсы көреді, бауырға өте пайдалы.

В 1 тиамин – күріште, сүтте, бауырда, бүйректе, етте } адамға қуат береді.

В 2 рибофлавин – қара нан, сүт тағамдары } адамның өсіп дамуына қажет.

С витамині – капуста,
лимон,
қарақат,
алма,
бүлдірген,
қызанақ

еңбек қабілетін
күшейтеді,
суық тиюден
сақтайды.

Д витамині –
балықтың бауыры
мен іш майында,
бауырда,
жұмыртқаның
сары уызында кездеседі

сүйекті қатайтады,
тісті сақтайды.

К – филохинон – ағза клеткасын нығайтады.

Е – токоферол – ұрпақ әкелу үшін қажет.

Н – биотон ақ капустада болады. Ол теріні,
шашты қорғайды, нығайтады.

2-жүргізуші: Міне, достар, осындай дәрумендер
болады екен, оны біліп, қолданып жүріңдер. Енді
витаминдер туралы бізге келесі оқушы айтып берсін.

14-оқушы:

Витаминдер – тірегің,

А, В, С, Д, Е деп аласың.

Жетпесе бірі оның,

Ауырып та қаласың.

А-сы қажет көзіңе,

В жүйкені нығайтар.

С-дан микроб безінер,

Д – сүйекті нығайтар.

Витаминдер тұрағы,

Түрлі тағам құрамы.

А – болады асқабақ,

Өрік, қызан, салатта

В – балық, картоп, ас бұршақ,

Сиыр еті жаңғақта.

С – қарақат, алмұртқа,

Кивиге тән танылар.

Д – сүт пенен жұмыртқа,

Ірімшіктен табылар.

1-жүргізуші: Міне, достар, витамині бар осы
аталған тағамдарды көп жесең, ауру өзі-ақ қашып
кетеді. Салауатты өмір сүру дегеніміз тек арақ ішпеу
және темекі шекпеуден ғана тұрмайды. Оның басты
бөлігі – дене шынықтыру болуы шарт. Әсіресе,
айнала, қоршаған ортамыздың экологиялық апатқа
ұшырап, күн көру қамымен әр адамның жүйкесі
күйзелген заманда, әрбір адам күнделікті дене
шынықтырып, спортпен шұғылданып қана
денсаулығын ойдағыдай сақтай алады.

2-жүргізуші: Дене шынықтыру бұлшық етті
нығайтады, буындардың созылғыштығы мен
сіңірлерінің беріктігін сақтайды. Тұлғаны
сымбаттандырады. Қан айналымын жақсартып,
жүрек еттерін өсіріп, күшейтеді және өкпенің тыныс

алу көлемін арттырады. Салмақты жеңілдетіп,
семіруден сақтайды. Ас қорыту мүшелеріне игі
ықпал жасайды. Жүйке жүйесін тыныштандырып,
тежелу және қозу үрдістерінің байсалды жүруіне
ықпал етеді. Салқын тиюден болатын ауруларға
қарсы тұру қабілетін күшейтеді. Дене шынықтыруға
судың да пайдасы орасан зор. Ендеше, келесі
оқушылар судың пайдасы туралы не дер екен?

15-оқушы:

Су – тіршілік негізі,

Онсыз өмір сүрмейсің

Гигиена егесі –

Су деп және білгейсің.

Су – табиғат байлығы,

Өзен, көлге барғайсың.

Кемі 2 рет әр күні,

Суға түсіп тұрғайсың.

16-оқушы:

Үйде ванна, душ болса,

Салқын сумен құйынғың.

Ыстық сумен жуынсаң,

Суық сумен шайынғың.

Су сергітер денеңді,

Онымен дос болғайсың.

Судан кейін сен енді,

Ісінді оңай жалғайсың.

1-жүргізуші: Дене шынықтыруға бидің де,
акробатиканың да үлесі мол. Олай болса,
ұлдардың орындауында акробатиканы тамашала-
ңыздар.

2-жүргізуші: Қыздардың орындауында би.

1-жүргізуші: Денің сау болсын десең, күн тәртібін
де дұрыс пайдалан. Ол сенің уақытыңды тиімді
қолдануға үйретеді. Олай болса,

Күн тәртібі – жұмыс пен,

Дем алудың кестесі.

Пайдасыз бос жүріспен,

Бір күнің де өтпесін.

2-жүргізуші: Сақтау үшін тәртіпті,

Бөлу керек уақытты.

- ұйқыдан тұруға,

- мектепке баруға,

- біраз дем алуға,

- далада болуға,

- ішуге тамақты,

- дайындап сабақты,

- сыртта ойнап келуге,

- теледидар көруге,

- кітап та оқуға,

- ұйықтауға, жатуға.

1-жүргізуші: Осы айтылған талаптарды толық
орындасаң, деніңнің сау болатыны ақиқат.

2-жүргізуші: «Денің сауың – жаның сау» атты ашық
тәрбие сағатымыз осымен аяқталды. Салауатты
өмір сүрейік, достар! Салауатты өмір – денсаулық
кепілі.

- Қалай ойлайсыңдар, достар, денсаулықтың
кепілі – салауатты өмір салтын ұстану қиын ба?!

“Денсаулықтың достары”

М. ДОСМАҒАНБЕТОВА,

№54 мектеп-лицейінің бастауыш сынып мұғалімі, Астана қаласы

Сабақтың мақсаты:

Білімділік мақсаты: кн тәртібін сақтауға, өзін қадірлеп, өз денсаулығын басқара білуге үйрету;

Дамытушылық мақсаты: оқушыны өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу;

Тәрбиелік мақсаты: өз денсаулығын сақтаудың, денені жаттықтыру мен қозғалыс белсенділігінің маңыздылығын түсіндіріп, соған тәрбиелеу.

Сабақтың түрі: ертеңгілік.

Қолданылатын әдіс: сұрақ-жауап.

Көрнекілігі: мақал-мәтелдер, сөзжұмбақ, нақыл-сөздер, жұмбақтар.

Кейіпкерлер: Ақыл, Сырқат, Еріншек, Денсаулық патшасы,

Денсаулық сақшысы,

Денсаулық достары.

Қатысушының міндеті: есте сақтау қабілетін және шығармашылық белсенділігін арттыру.

Мұғалім:

- Құрметті ұстаздар, оқушылар, “Денсаулық достары” атты ертеңгілікті бастауға рұқсат етіңіздер.

Денсаулық – өмір жалғасының сәулесі, өз саулығыңа қамқор болсаң, жаныңа үнемі сәттілік серік болады. Ал, егер менің сөзіме нанбасаңыз ақылды тыңдаңыз.

Ақыл: Уа, халқым, назар аудар денсаулыққа,

Өмірде бақыттысың денің сауда.

“Денсаулық – терең бақыт” деген сөзді

Құр айтпаған ұлы Абай данамыз да.

Денің сауда күштісің бұл әлемде,

Денің сауда сұлуың жер бетінде

Сол мықты денсаулықтың арқасында

Жетерсің әлі талай бақыттарға

Ал, өмірдің қымбатты, асылы – денсаулықтың қадірін түсінбеген Еріншек Дерт ауылына тап болады. Осында жүрген Сырқат жаңа досының пайда болғанына қуанып, Еріншектің жан-тәнін аш айдаһардай жей береді.

Сырқат: Арпалысып, күні-түні күресіп,

Мен тұрамын аузымды ашып тіресіп

Шыбын жанда шама жоқ күресуге,

Минут сайын барамын мен және меңдеп.

Еріншек: Денсаулық – ен байлықтың бал-бұлағы,

Қайда, қане бал-бұлақтың шамшырағы?

Кеудеде жан еліріп, дем беретін,

Жан бар ма өмірімді көркейтетін?

Денсаулық патшасы:

Ауру төнсе, кең дүние тар қылмақ,

Денсаулықтан адамға не бар қымбат

Денсаулықтың қорғаушысы боламын деп,

Дәрігерлер берген Отан алдында ант.

- Ауырмау үшін не істеу керек?

- Таза жүріп, дұрыс тамақтанып, уақытылы демалып, денені шынықтырып, жат әдеттен аулақ болу керек.

Денсаулық қашанда алтынға тең,

Болады болашағың жарқын да кең.

Андамай жақын болсаң арсыздықпен,

Ойлан, көп тасымай ақылға кел

- Денсаулық сақшысы қайдасың?

Еріншекке көмек керек, достарыңды ерте бар

Дерт ауылына.

Денсаулық сақшысы:

Дерт меңдеп, айналмасын ішке жара,

Ем тауып, оны зерттеу үлкен сала.

Денсаулықтың достары, сақшылары,

Қайғыға орын бермес тауың дана

- Еңбек, Күн, Ас, Су, Ұйқы, Ауа, Тазалық, Күтім, денсаулықтың достары қайдасыңдар? Дерт ауылына барып, Еріншекті құтқаруымыз қажет. Жолға шығалық.



Денсаулық достары:

Дертке дауа іздейміз,

Ізденісті үзбейміз.

Дерт ауылын мекендеп,

Сырқатты біз жеңеміз.

Сөйтіп, олар Дерт ауылына келеді. Бұл Дерт ауылы өте қараңғы екен, мұнда денсаулықтың қастары да бар, халыққа зиянын шашып, өздерінің арам пиғылдарын жүзеге асырып жүрді. Денсаулықтың қастары – Ластық, Жалқаулық, Арақ, Темекі. Дерт ауылының патшасы – Сырқат денсаулықтың достарымен ашық айқасқа кіріседі.



Сырқат: Бүгінгі күн қорқыныштың базары,

Азап пенен ауруда елдің назары.

Еріншектің әбден түсіп ажары,

Қайраты да өшіп оның барады.

Денсаулық сақшысы:

Жадыраған жанымыз бар,

Жан дауысты әніміз бар

Ауырғанда беретін

Шипа дәрі, қанымыз бар.

- Сырқат, біз өзіңе және Еріншекке жалпы денсаулыққа әсер етер зиянды заттардың зардабы туралы айтып, санасына сәуле құйып, салауатты өмір салтына тәрбиелесек дейміз. Бізге мүмкіндік бере гөр, жас балғынның өмірін қима.

Сырқат: Жарайды, тыңдалық.

Ауа: Дерттердің түрлері бар мыңнан асқан.

Кейбірі жабысады бала жастан.

Асқазан, бүйрек, бауыр, өкпелердің,

Дерт шалып қабынады жамап астан.

Күтім: Темекі тамырыңды тарылтады,

Ішкілік ар-ұяттан арылтады.

Арақпен жақындасып достасқаның,

Жұрдай боп адамдықпен қоштасқаның.

Тазалық:

Дос бол, сабын сумен сен,

Жиі-жиі жуын сен:

Таңертең де, кешке де,

Жуын күндіз, түсте де,

Жуын тамақ алдында,

Жуын тамақ соңында,

Жуын ұйықтар кезінде,

Жуып тұрғын мезгілде.

Шыныққан шымыр денеміз,

Күн сайын өсіп келеміз.

"Денсаулық – 5, сабақ – 5"

деп рапорт береміз!

Сырқат: Қыспағына нарықтың арықтамай,

Деме әсте нарықтан тарықтым-ай.

Адал болып, еліме қызмет етіп,

Жүру маған арман ғой жарықтық-ай

- Дерт ауылын басқарып, бүкіл адамзатты ауруға шалдықтырып, болашақтың дамуына кедергі келтіру маған ұнайды дейсіңдер ме?

Барлық аурудың пайда болып, одан әрі өрши түсуіне адамзаттың өзі кінәлі. Салауатты өмір салтын сақтамайды, ауруға тап болған соң ғана дәрігерді іздейді.

Денсаулық сақшысы: Иә, айтпақшы, Еріншекке дәрігер керек. Дәрігер қайда? Ақ халатты абзал жандар көмекке келсе, нұр үстіне нұр болар еді.

Бір мезет Аққу көлде керілетін,

Арудай ғажап әсем көрінетін.

Назданып су бетінде ыршып алып,

Жылжуға кербез сұлу ерінетін.

Сырқат: Дәрігердің жүрегі кең, пейілі ақ, көңілі ақ. Дәрігер ақылы – бөлменің ішінде жасырулы, басында денсаулықтың қадірін түсінбеген жандар, дәрігерді қажет етіп қалдыңдар ма? Мәнің шартым бар, білімдеріңді байқап көргім келеді. Осы сауалыма жауап берсеңдер. Еріншекті де, дәрігерді де босатамын. Салауатты өмір салтының формуласы қандай?

Денсаулық достары:

Сау дене, азат ақыл, адал көңіл.

Үшеуімен бақытты болады өмір.

Міне, формуласы осындай.

Сырқат: Жарайсыңдар, келесі мына сөзжұмбақты шешіңдер.

Дені саудың ... сау? (Жаны)

Есту мүшесі – (Құлақ)

А, В, С, Д, Е деп нені атаймыз? (Витамин)

Сырқат: Балалар, дені сау, құрыш білекті, батыл жүректі, салауатты өмір салтын орнықтыруға дайын ұрпақ болып өсіңдер. Бостандық бердім, азаттық тіледім, зор байлық денсаулықты қадір тұтыңдар, бағалаңдар.

Денсаулық сақшысы (Еріншекке қарап):

Бұл өмірде не керек?

Дұрыс сөйлеп, дұрыс жүру керек

Ішімдік ішпей, шылым шекпей,

Денемізді шынықтыру керек.

Ерте тұрып,

Кеш жатып,

Естігенге еліктемей.

Ерінбей еңбек ету керек,

Бөрінен де салауатты өмір керек.

Тазалықты сақта, спортпен шұғылдан,

Дәрумендерді іш, дұрыс тамақтан.

Еріншек: Іс істесең әдеппен,

Шырайлы жүзің, көрік – бет.

Жиреніп жаман әдеттен,

Салауаттылықты серік ет.

Қалмайсың сонда ұятқа,

Жетесің барша мұратқа.

Ақыл: Ертеде бір ақжүрек шалдан жануарлар дүниесінде жамандық неден болатынын сұрайды, қанша уақыттан бері кеңес құрып отырған аңдар жамандықтың аштықтан, махаббаттан, мінезден, қорқақтықтан болатынын айтып, шешім таба алмай отырған сәтте ақсақал:

- Жамандық аштықтан да емес, махаббаттан да емес, мінезден де емес, қорқақтықтан да емес, біздің көріп жүрген азабымыздың бәрі, жамандығымыздың бәрі – біздің тәнімізден. Аштық, махаббат, жаман мінез, қорқақтық – бәрі тәнге байлаулы, тәннен өсіп, өнеді. Олар – тәннің асырап өсірген балапандары. Сондықтан, тәнді таза ұстау керек, – деген екен.

Тән тазалығының ережесін үнемі сақтап жүру керек.

Мұғалім: Денсаулығымызды сақтау өз қолымызда.

1-оқушы: Дені саудың – жаны сау.

Өшпейтін өмір жоқ,

Сынбайтын темір жоқ.

Емнің алды – еңбек.

2-оқушы: Тазалық – саулық негізі,

Саулық – байлық негізі.

Саулық қайда, сұлулық сонда.

3-оқушы: Ауырып жазылған жан – олжа,

Жоғалып табылған мал – олжа.

Елемеген ауру жаман,

Ескермеген дау жаман.

Жан ауырса – тән азады,

Қайғы басса – жан азады.

«ОМЫРТҚА ЖОТАСЫ» тақырыбына арналған ашық сауалнама

Оңай Ақашқызы МҰХАМБАЕВА,

№15 С. Карабалин атындағы мектептің валеология пәнінің мұғалімі
Атырау облысы, Жылыой ауданы, Құлсары қаласы

№	Сұрақтар	Жауаптар
1.	Неше жастан бастап, омыртқаларын күтіп, дамыту керек?	11-12 жас
2.	Қаңқаның басты қызметі неде?	Ми мен ішкі мүшелерді қорғау
3.	Жүріс-тұрыс, жүгіру, секіру кезінде күшті жеңілдету үшін омыртқа қандай формада болуы керек?	Омыртқа S әрпі тәрізді формада
4.	Омыртқаны өзара байланыстырып тұратын не?	Шеміршек, буындар, байламдар
5.	Омыртқа жотасының аурулары неден туындайды?	Омыртқа аралық дискілердің бұзылуынан
6.	Мойын мен бел тұстарының алға қарай ойысуы не деп аталады?	Лордоз
7.	Кеуде мен құйымшақ жотасының сыртқа тебуін не деп атайды?	Кифоз
8.	Омыртқа жотасы қисайғанда жасалатын қажетті ем түрі.	Емдік гимнастика
9.	Омыртқа жотасы ауыратындар үшін төсек қандай болуы керек?	Қаттылау, әрі тегіс, жастық аласа болуы керек
10.	Спорттық ойындардың ішінде қайсысы пайдалы?	Суда жүзу, ескек есу
11.	Сабаққа дайындалып, сурет салғанда әр 20 минуттан соң неше түзету жаттығуларын жасау керек?	2-3 түзету жаттығулары
12.	Дәрігер нұсқауымен баланың жасына байланысты неше рет, неше минуттан шомылу керек?	Күніне 2 рет, 5-15 минут
13.	Ауыратын балаларға не істеуге рұқсат етілмейді?	Велосипед тебуге, секіруге, ауыр зат көтеруге болмайды
14.	Еңкейген қалыпта 15-20 минут жұмыс істесең неге күш түседі?	Беліңіздің тері бұлшық етіне
15.	Омыртқа жотасын емдейтін дәрігерді не деп атайды?	Ортапед
16.	Омыртқа жотасы неше жерден иіледі?	4 жерден иіледі
17.	Омыртқа жотасының қисаюы неге әсер етеді?	Ішкі мүшелердің іс-әрекеттеріне әсер етеді
18.	Әрбір омыртқа неден тұрады?	Денеден және өсіндіден тұрады
19.	Омыртқалардың түзілуінен не түзіледі?	Жұлын, жұлын өзегі түзіледі
20.	Омыртқа жотасы нешеге бөлінеді?	Мойын, арқа, бел, сегізкөз, құйымшақ

«ТЫНЫС АЛУ» тақырыбы бойынша сұрақтар

№	Сұрақтар	Жауаптар
1.	Ағзадағы газ алмасу не арқылы жүзеге асады?	Альвеола
2.	Ересек адам бір минутта қанша рет дем алады?	16-20 рет
3.	Қалыпты дем алу кезінде өкпеге келетін ауа көлемі қандай?	300-400 мл
4.	Ересек адамда өкпенің тіршілік сыйымдылығы қаншаға тең?	4-5 литр
5.	Өкпенің тіршілік сыйымдылығы неге байланысты?	Бойына, денсаулығына, жынысына, көкірек көлеміне байланысты
6.	Газ алмасу процесі қайда жүреді?	Өкпеде
7.	Тыныс алу дегеніміз не?	Сыртқы орта мен ағза арасындағы газ алмасу
8.	Тотығу кезінде ағзадан шығарылатын зат?	Су, көмірқышқыл газ
9.	Оң жақ өкпе сол жақ өкпеден неше пайыз үлкен?	Шамамен 10%
10.	Көмей қай омыртқа тұсында орналасқан?	4-6 мойын омыртқа тұсында
11.	Өкпе қайда орналасқан?	Кеуде қуысында орналасқан. Өкпе – көкірек қуысын толтырып тұратын жұп ағза
12.	Өкпенің қанша беті бар?	Төменгі, сыртқы, ішкі
13.	Өкпе қақпасы қай бетте болады?	Ішкі бетте
14.	Өкпе қақпасы арқылы өкпе ішіне не кіреді?	Бронхы, қантамырлар, нервтер
15.	Оң және сол өкпе неше бөліктен тұрады?	Оң өкпе үш бөліктен, ал сол өкпе екі бөліктен тұрады
16.	Мұрын қуысының шырышты қабатының қызметі?	Ауа тазалайтын, ылғалдайтын, жылытатын қантамырларына бай
17.	Қалыпты дем шығарып, күш жұмсау арқылы шығарылатын ауаны қалай атайды?	Қорлық ауа
18.	Өкпеде қандай ауа болады?	Қалыпты, қосымша, қорлық ауа
19.	Тыныс алу орталығының қызметі неге байланысты өзгереді.	Қанның химиялық құрамына байланысты
20.	Қан құрамындағы көмір қышқылының концентрациясы неге байланысты	Өкпеде ауаның сыртқа шығарылуына байланысты

Көру мүшесінің құрылысы

Ләззат Ибраимжанқызы АУҒАНБАЕВА,
Үшарал орта мектебінің
валеология пәнінің мұғалімі,
Алматы облысы, Панфилов ауданы

Сабақтың мақсаты:

1. Білімділік: көру мүшесі – көздің құрылысы, қызметі, жүйке жүйесінің орталығы, гигиенасы, көз ауруларының алдын алу, көрудің маңызы жөнінде білім беру;

2. Дамытушылық: сезім мүшелері, анализаторлар, жүйке жүйесіндегі басқару орталығы, маңызы, сезім мүшелерінің гигиенасы жөніндегі білімдерін анықтау;

3. Тәрбиелік: оқушыларды салауатты өмір сүруге, эстетикалық талғамын арттыруға, қоршаған ортаның тазалығы сақтауға баулу, тәрбиелеу.

Сабақтың әдісі: сұрақ-жауап, әңгімелесу, баяндау, түсіндіру, сынақ.

Сабақтың түрі: модульді оқыту әдісі.

Пәнаралық байланыс: биология

Көрнекіліктері: тірек-сызба нұсқалары, модуль сызба нұсқалары, суреттер, көздің құрылысы, көз бұлшық еттері, жүйке жүйесі.

I. Ұйымдастыру кезеңі:

- Амандасу;
- Түгендеу;
- Сабаққа жұмылдыру;
- Тазалыққа мән беру.

Үйге берілген тапсырманы сұрау:

- Терінің құрылысы, бөлімдері, қабаттары.
- Терінің қосындылары.
- Терінің қызметі.
- Терідегі химиялық заттар.
- Теріні күту гигиенасы.
- Тері аурулары, алдын алу шаралары.
- Жалаң аяқ жүрудің жағымды әсері.

III. Үй тапсырмасын қорытындылау.

Тері басқа мүшелермен және жүйелермен қан тамырларымен, ішкі мүшелермен, орталық жүйе жүйесімен, эндокринді бездермен, ағзадағы зат алмасу және иммундық процестермен тығыз байланысты.

Анатомиялық тұрғыда теріні мынандай бөлімдері ажыратады:

1. Эпидермис – терінің беткейлік бөлімі. Ол бес жасуша қабат: мүйізшелі, жылтыр, дөңді, тікенекті, базальттан тұрады.

2. Дерма, немесе өзіндік тері, талшықтардан, дәнекер тінінің заттарынан және ұлпалы жасушалардан тұрады.

3. Тері асты клетчатка талшықты каркастан және май жасушалардан тұрады. Оның қалыңдығы өзгермелі.

IV. Бекіту (сұрақ-жауап арқылы).

- Көру мүшесінің орны.
- Көру мүшесі – көздің құрылысы.
- Қорғаныс жабдықтары.
- Көру мүшесінің қызметі
- Жүйке жүйесіндегі басқару орталығы
- Көру мүшесінің гигиенасы.
- Көрудің бұзылуы, көздің шаршауы

V. Мақсат қою:

- Көру мүшесі – көздің құрылысы, қызметі, гигиенасы, жүйке жөніндегі орталығы, гигиенасы, көз аурулары, қорғану, алдын алу шаралары, көздің маңызы жөнінде білім қалыптастыру.

- Көздің құрылысы.

- Көз алмасының құрылысы, көз бұлшық еттері, қорғаныс жабдықтары, мидағы көру орталығы, көру талшақтары.

- Көру анализаторының қызметі, тірі ағза үшін көрудің маңызы.

- Көру мүшесінің гигиенасы.

- Көрудің гигиенасы, бұзылуы.

- Көзді күту саулығы, аурулары.

VI. Жаңа сабақты меңгерту: Көру мүшесі төрт негізгі бөлімдерден тұрады: 1. Оптикалық жүйе, оған қасаң қабық, хрусталик және шыны тәрізді дене жатады. Оптикалық жүйенің негізгі қызметі торшада бейнені пайда болдыру.

2. Қабылдаушы бөлім торшамен берілген. Ол бейнені қабылдайды және оны импульс түрінде «шифрлайды»

VII. Сергіту сәті (көзге арналған жаттығулар).

Алға қолыңды соз, саусағыңа қара, жайлап қолыңның ұшын мұрныңа жақындат, содан кейін жаймен алыстат.

Ойша көзіңмен дөңгелек сыз, бір нүктеден бастап дөңгелек сыз. Керісінше сол сызықпен кері сыз (15 рет).

1. Кіріспе бөлім.

Көз – адамның негізгі көмекшісі екендігі жоғарғыдағы тәжірибеден байқадық. Адам қоршаған ортадан алатын ақпараттың 90%-ын көз арқылы қабылдайды. Көз арқылы затты көруге, айырып-тануға, түсі мен көлемін, кескінін ажыратамыз. Бір-бірімізге қарап көрейікші. Көздің айналасын не қоршап тұр? (Қас, кірпік, қабақ). Қабақ пен кірпік – көзді өткір сәуледен, шаңнан сақтайды. Қас – маңдайдан ағатын тер тамшыларының көзге түсуінен сақтайды. Көзге қарап не байқауға болады? (Сурет бойынша әңгіме жүргізіледі). Көз орталығындағы қара нүкте үлкейіп, кішірейіп тұрады. Бұл – көздің қарашығы. Жарық сәулесі көз қарашығы мен бұршағынан өтеді және көз торына жиналады. Бейне жүйке арқылы миға беріледі, сонда адам көреді. Теледидар көріп, компьютермен жұмыс істегенде санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтап, мүсінді дұрыс ұстау керек. Компьютер экраны 50-55 см қашықтықта орналасады. 10 жасқа дейінгі балалар компьютерде 30 минут қана ойнауы керек.

Көздің қосалқы мүшелері: кірпік – шаң тозаңнан қорғайды, қас, жас безі – көз алмасының бетін ылғалдайды, микробтарды жуып шығарады.

2. Негізгі бөлім.

1. Жақыннан көрушілік: көздің бойлық осі үлкен және бейнеторшадан емес, оның алдында түзеледі. Сондықтан, адамның алыстан көргенінің барлығы шайылған (анық емес) болып шығады.

2. Алыстан көрушілік: көздің бойлық осі қысқа және бейнеторша артында түзіледі. Бұндай жағдайда адам алыстағы заттарды жақсы көреді, ал жақындағылары шайылған тәрізді болып көрінеді.

VIII. Жаңа сабақты қорытындылау.

Көз – адамының жан дүниесінің айнасы. Көзде барлық жан дүниелік жағдайлар бейнеленеді, қуаныш және көңілділік, риза еместілік, жаман көңіл күй, ішкі мүшелердің аурулары, әр түрлі жаман әдеттің нәтижелері, өмір салты және қоректену дәрежесі көз арқылы өз бейнесін береді.

IX. Дәптермен жұмыс.

Көру мүшесінің құрылысы, гигиенасы туралы ойларын жинақтап ереже түрінде дәптерге түсіру.

Кестеге жүйелі түрде жинақтап, тақырыпты жазғызу.

Оқушылардың білімдерін бағалау.

Оқушыларды ынталандыру мақсатында жақсы жауап берген оқушыларды ынталандыру.

Үйге тапсырма: 23-тарау, көру мүшесінің құрылысын оқу, суретін салу.

ВИТАМИНДЕР

Сабақтың мақсаты:

Білімділік: витаминдер туралы мағлұматтар беру;

Дамытушылық оқушылардың танымдық қабілеттерін жетілдіру, білу, түсіну, қолдану, топтау. Танымдық процестерін нығайту, дамыту;

Тәрбиелік: салауатты өмір сүруге, денсаулығын шынықтыруға тәрбиелеу.

Сабақтың әдісі: модульдеп оқыту технологиясы

Сабақтың түрі: сұрақ-жауап, әңгімелесу, баяндау, сынақ.

Сабақтың пәнаралық байланысы: химия, биология.

Сабақтың көрнекілігі: модельдер, танымдық дидактикалық материалдар, сызбалар, кестелер, суреттер.

Сабақтың барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі:

- а) Амандасу;
- ә) Түгендеу;
- б) Тазалыққа мән беру;
- в) Сабаққа жұмылдыру.

II. Үйге берген тапсырманы сұрау кезеңі.

Тамақтану гигиенасы, асқазан-ішек ауруларының алдын алу. Тамақтану улану себебі неде? Қандай асқазан-ішек аурулары жиі кездеседі және олардың алдын алу шаралары қандай?

Неліктен тамақ ішерде қолды жуу керек?

III. Үй тапсырмасын қорытындылау

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі. Тамақ ішу тәртібіне немқұрайлы қарау – асқазан, бауыр, ішек аурулары, соның ішінде онкологиялық ауруларға

себепші болуы мүмкін. Асығыс, шала шайнап, дәмін сезбей, сүйсініп, тамақ ішпеу де денсаулыққа зиян.

IV. Бекіту (сұрақ, жауап арқылы)

- Организм үшін витаминдердің қандай маңызы бар?

- Авитаминоз, гиповитаминоз және гипервитаминоз дегеніміз не?

С витамині жетіспегенде қандай өзгерістер байқалады?

В тобы витаминдерінің маңызы қандай?

Қандай өнімдерде С, В, А, Д витаминдері бар?

Мақсат қою.

Витаминдер және олардың маңызы. Витаминдер қандай топтарға бөлінеді?

Организмнің тіршілік әрекетіндегі витаминдердің рөлі қандай?

V. Жаңа сабақты меңгерту.

Адамның ең үлкен байлығы – денсаулық.

Витаминдер – бұл организмнің тіршілігіне қарай қажетті заттар. Витаминдер организмге қоректік заттармен бірге жеткізіледі. Олар организмде өтетін барлық процестерге қатысады: организмнің қалыпты жағдайын, өсіп дамуын, қоршаған орта факторларының ықпалына тұрақтылығын қамтамасыз етеді. Кейбір организмнің тіршілігіне қажетті витаминдердің түрлерін қарастырайық.

А витамині – өсу витамині деп аталынады, ол көзге пайдалы және теріге де әсері бар. Ол жетіспеген жағдайда адамның көру қабілеті нашарлайды. А витамині: сүт тағамдарында, жұмыртқа, бауыр, сәбіз, бұрыш, итмұрын, шие, асқабақ, сарыөрік, жасыл жапырақты көкөністерде болады.

С витамині (аскорбин қышқылы) организмнің жұқпалы ауруларға қарсы тұруын қамтамасыз етеді, жарақаттардың, күйгеннің жазылуын жеделдетеді.

В витамині жүйке жүйесінің қызметін реттеуге қатысады, тері, шаш, тырнақтың сау болуына, адамның есте сақтау қабілетіне әсер етеді.

1. Кіріспе бөлім.

Минералды заттардың белок май және көмірсу сияқты энергетикалық құндылығы жоғары емес. Олардың ішінде сүйек ұлпаларын түзеуге қатысатын фосфор мен кальцийдің маңызы зор. Минералды заттар маңызды зат алмасу процесінде су, тұз және қышқыл сілті алмасуына қатысады. Олар қабылданатын тағамның 0,7- 1,5 процентін құрайды.

2. Негізгі бөлім.

Тағамдық талшықтар немесе клетчатка өте маңызды және тамақпен бірге түскен көптеген улы заттарды сіңіреді. Тағамдық талшықтар тек өсімдік текті тағамдарда болады.

VI. Жаңа сабақты қорытындылау.

Жалпы витаминдер туралы оқушылардың логикалық ой-өрісін дамыта отырып, түсініктерін қалыптастыру.

- Витаминдер дегеніміз не және олардың организм үшін маңызы қандай?

Кальций мен фосфор алмасуына қандай витамин қатысады? Бұл кезде қандай ауру пайда болады?

- Ультракүлгін сәулесінің әсерінен теріде қандай витамин синтезделеді?

- Қандай өнімдерде С, В, А, Д витаминдер бар?
- Тағамдағы витаминдерді қалай сақтауға болады?

VII. Дәптермен жұмыс.

Өз ойларын витаминдер туралы ереже түрінде дәптерге түсіру.

VIII. Оқушылардың білімін бағалау.

Оқушылардың ойлау қабілетін, зейінін, қабылдауын, сабаққа деген қызығушылығын арттыра отырып, жақсы жауап берген оқушыларды сабаққа ынталандыру.

IX. Үйге тапсырма. 23-тарау, витаминдер туралы оқу. Тірек-сызбалар сызып келу, сурет салу.

Туберкулез және оның алдын алу

Сабақтың мақсаты:

Білімділік: оқушыларды жұқпалы аурулар, олардың түрлері мен зақымданатын мүше, ауру белгілері, сақтану, емдеу жолдарымен аурудан кейінгі сақтық шараларымен таныстыру;

Дамытушылық: жұқпалы аурулар туралы теориялық біліммен қаруландыра отырып, туберкулез және одан сақтану жолдарын үйрету, шығармашылықпен жұмыс істеуге баулу;

Тәрбиелік: санитарлық-гигиеналық тәрбие беру.

Сабақтың мақсаты: бағдарланған сабақ

Сабақтың әдісі: сұрақ-жауап, топтық, ұжымдық.

Сабақтың көрнекілігі: суреттер, сызба-нұсқалар, сөзжұмбақтар.

Пәнаралық байланыс: биология

Сабақтың барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі:

- Амандасу;
- Түгендеу
- Тазалыққа мән беру;
- Сабаққа жұмылдыру.

II. Үйге берген тапсырманы сұрау кезеңі.

- Микробтар мен бактериялардың негізгі типтерінің жалпы сипаттамасы.
 - Микроағзалар қайда тіршілік етеді?
 - Бактериялардың құрлысы қалай қалыптасқан?
 - Сапрафиттер деп қандай микробтарды атайды?
 - Қандай микробтар паразиттер деп аталынады?
 - Жұқпалы аурулардың таралуын шектеу үшін қандай шаралар қолдану керек?
- III. Үй тапсырмасын қорытындылау.**
- Эпидемия дегеніміз не?
 - Дизенфекция үшін не қолданылады?
 - Дизентерия дегеніміз не және оның пайда болуы?
 - Инфекцияның жұғу көзі қандай?

IV. Бекіту (сұрақ, жауап арқылы).

- Аурудың шығу тарихы және сақтану жолдары.
- Туберкулез туралы не білуіміз керек?
- Туберкулездің қандай белгілерін білуіміз керек?
- Өзімізді туберкулезден қалай қорғай аламыз?
- Туберкулезден емделу жолдары.
- Есінде болсын.

Мақсат қою.

Оқушыларды жұқпалы аурулар және олардың түрлерін сақтану жолдарымен таныстыру, алдын ала шаралар жасап, туберкулез туралы логикалық ой-өрісін дамыта қалыптастыру.

V. Жаңа сабақты меңгерту.

Аурудың шығу тарихы және сақтану жолдары.

Қазіргі кезде адамзатты алаңдатып отырған ауру, дерттің бірі – туберкулез.

Туберкулез – жұқпалы ауру. Туберкулез микробы тек өкпені ғана емес, бауыр, бүйрек, көкбауыр, ми қабығы, т.б. мүшелерді зақымдайды. Қараңғы дымқыл жерде 5-6 айға дейін, науқастың киім-кешегінде 3-4 айға дейін сақталады. Туберкулез өте ерте заманнан белгілі ауру. Ағзадағы туберкулез ауруының клиникалық белгілерін алғаш рет б.з.д. IV ғасырда Гиппократ жазған. «Туберкулез» терминін 1813 жылы алғаш қолданған француз дәрігері – Ленник. Бұл аурудың жұқпалы екендігін 1865 жылы ғалым Ж.А. Вейленан анықтады. Аурудың қоздырғышын 1882 жылы ғалым Кох ашты. Туберкулез ауруын таратушы – ауыратын адамдар. Дүние жүзі Денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне қарағанда, жыл сайын жер шарында осы аурумен ауыратын 10 млн. адам анықталып, оның 3 млн. өмірмен қош айтысады. Тәжірибе бойынша, туберкулезбен ауыратын 1 адам осы ауруды 1 жылдың ішінде 10 сау адамға жұқтырады.

Кіріспе бөлім:

- Туберкулез туралы не білуіміз керек?

Туберкулез – қауіпті де жұқпалы ауру. Әйтсе де уақытымен және дұрыс емделсе оны да жазуға болады. Өкпе туберкулезімен ауыратын, ем қабылдамайтын адам түшкіргенде, жөтелгенде, сөйлескенде микробтар тарата отырып, жылына 10-15 адамға ауру жұқтыруы мүмкін.

Негізгі бөлім:

Туберкулездің жұғу жолдары: ауа, тамақ, жұғысу арқылы.

Туберкулез түрлері: өкпе туберкулезі, басқа органдар туберкулезі.

Өзімізді туберкулезден қалай қорғай аламыз? Өкпе туберкулезімен ауыратын адамдардан бұл ауру – ауа жолы арқылы, сөйлескенде, түшкіргенде, жөтелгенде жұғатынын ұмытпау керек. Сау адамға микробпен, ауамен демалу арқылы жұқтырады.

Сондықтан:

- бөлме ауасы үнемі желдетіліп отыру керек, жөтелгенде ауызды қалқалау керек;
- салауатты өмір салтын ұстанып, жақсы тамақ ішіп, спортпен айналысып, суға түсу арқылы иммунитетті нығайту қажет.

VI. Жаңа сабақты қорытындылау.

- Туберкулездің қандай белгілерін білуіміз керек?

Туберкулез ең алдымен өкпеге жұғады. Ауырған адамдарда мынандай белгілер болуы мүмкін:

3 аптадан астам жалғасатын жөтел, әсіресе, түнде байқалатын тершеңдік, дене қызуының көтерілуі, дене қалтырауы, дене салмағының азаюы, тамаққа тәбетінің болмауы, әлсіздік, тез шаршау, кеуде тұсының ауруы.

VI. Дәптермен жұмыс.

Туберкулез – жеке бас гигиенасын сақтау туралы әркім өз ойларын ереже түрінде дәптерге түсіру. Кестені, жүйелі түрде тақырыпты жазғызу.

VII. Оқушылардың білімін бағалау.

Сабаққа деген ынтасын арттыра отырып, логикалық ой-өрісін дамыта қалыптастыру.

VIII. Үйге тапсырма.

Туберкулез және оның алдын алу туралы мағлұматтарды қайталап оқып келу.

“Әуес болма шылымға, Қылыққа жаман ұрынба”

Н.Т. ДОСЖАНОВА,

М. Маметова атындағы орта мектептің валеология пәнінің мұғалімі,
Ескелді ауданы, Шымыр ауылы, Алматы облысы

Мақсаты:

а) Оқушыларға адам ағзасына темекінің тигізетін зиянын таныстыру;

ә) Зиянды әдет – темекі шегуден аулақ болуға тәрбиелеу;

б) Өз денсаулығына деген жауапкершілік сезімін дамыту.

Сабақтың түрі: аралас сабақ

Көрнекі құралдар: схемалар, триггерлі суреттер, кітапшалар, плакаттар.

Әдістері: сөздік, әңгімелеу, топтастыру, жедел сұрақ, көрнекілік, тірек-сызба

Сабақтың барысы:

I. Сыныпты ұйымдастыру.

II. Өткен тақырыпты еске түсіру.

Үйге берілген тапсырманы тексеру.

- Организм үшін минералды заттардың маңызы, олардың жетіспеуінен қандай аурулар адам ағзасында пайда болады?

Кальций → сүйек жұмсақ → сүт, ірімшік,

Фосфор → сынғыш болады → бұршақ.

Темір → қан аздық → ет, бауыр,

алма, алмұрт.

Йод жемсау (зоб) → теңіз капустаcы,

балық, шаян.

- Витаминдердің жетіспеуінен туындайтын аурулар және қандай көкөністерде осы витаминдер бар?

А витамині → “ақшамсоқыр” → сары май,
қарақат, сәбіз.

С витамині → “құрқұлақ” → цитрусты
* жемістер.

В витамині → “бери-бери” → бауыр,
сұлы жармасы.

- Дұрыс тамақтанудың ережелері қандай?

Ежелгі римдіктер айтқандай: “Біз тамақ ішу үшін өмір сүрмейміз, өмір сүру үшін тамақ ішеміз”.

Табиғи денсаулықты сақтау кепілі – дұрыс тамақтану десек, адамдар өз қолымен денсаулықтарына зиян келтіретін зиянды әдеттер де бар

III. Қызығушылықты ояту (миға шабуыл)

- Зиянды әдеттерге біз қандай әдеттерді жатқызамыз? (Плакаттағы суретпен таныстыру).

IV. Жаңа сабақтың тақырыбымен таныстыру.

Бүгінгі сабағымыздың келелі мәселесі: “Темекі шегу дұрыс па, әлде бұрыс па?”

V. Жағдайды талдау.

Бүгінгі сабағымыздың тақырыбына сәйкес мен бір жасөспірімнің басынан өткен жағдайды сендерге оқып бергім келіп тұр. Сендер мұқият тыңдап, осы жағдайды талдаңдар, осы жасөспірімге қандай кеңес бересіңдер, соны ойлаңдар:

- Менің 2 досым бар: Дәурен мен Талғат. Дәурен ересек балаларға ұқсап, өзінше жүреді. Ол осы соңғы уақытта темекі шегіп жүр. Дәуреннің темекі тартатынын қыздар да біледі. Қыздар Дәуренге көңілдерін бөле бастады. Бірақ та, мен темекі тартқан ағзаға зиян деп естідім. Темекіде никотин деген наркотик бар, ол ағзаны уландырады. Темекі тартқан адам, темекі тартпаған адамдарға қарағанда, көп ауырады және олар өкпе рагына душар болады.

Ал Талғат Дәуренге ұқсап темекі тартып, үлкенге ұқсағысы келмейді, сәнге қарамайды. Бірақ, Талғат әрқашанда ширақ, күшті, ылғи көңілді жүреді. Ол спортпен шұғылданады.

Ал мен: “Не істеймін?” – деп ойланып жүрмін. Дәуренге ұқсап ересек болып темекі тартайын ба, әлде Талғатқа ұқсап спортпен айналысайын ба?

Салауатты болайын деген баланың орны қайда? Дәуреннің қасында ма? Талғаттың қасында ма? Сендер қай жасөспірімді таңдайсыңдар?

VI. Мұғалім сөзі.

Темекі шегу – денсаулыққа әсер ететін ең көп тараған зиянды әдеттердің бірі. Темекі түтіннің ең зиянды бөлігі – никотин. Никотиннен басқа темекі түтінінде 4000 астам улы заттар бар. Никотин – тыныс алу жолдарының сілемейлі қабықшасын тітіркендіріп, оны қабындырады, жүрек қан тамырларын тарылтады. Түтіні – тамыр ауруына және өкпе рагіне шалдықтырады. Өкпедегі рак ауыруымен ауыратындардың 97 пайызы темекі тартатындар. Бұған себеп – тыныс мүшелерінде темекіні ұзақ шеккенде көпке дейін жазылмайтын жараның пайда болуы. Шылым шегуден адамның өмірі қысқарады. Дәрігерлер әрбір бір тал темекінің адам өмірін 15 минутқа қысқарта алатынын дәлелдеді. Темекі шегуден бір жылда 4 млн. адам қайтыс болады.

Никотин – миға темекі тартқаннан бастап 8 секундтан кейін келіп түседі. Әсіресе, қыз балаға темекі шегу өте қауіпті, өйткені олар болашақ аналар. Темекі түтіні толған бөлмеде отыруға болмайды, ол – пассивті темекі шегушіге айналады. Ал темекі шегетін адам – активті темекі шегуші адам.

Темекі шегу – жаймен өзін-өзі өлтіру, ауру мен өлімге душар ететін зиянды әдет.

VII. Қойылым: “Темекі шегудің пайдасы”.

VIII. Жарнама.

Бір қораптың бағасы – 60 теңге

Бір аптада: 1800 т.

Бір жылда: 21900 т.

Үш жылда: 65700 т.

Бес жылда: 109500 т.

Темекінің орнына сатып алуға болатын заттар:

- Телевизор.
- Магнитофон
- Фотоаппарат.
- Компьютер және т.б.

Өз денсаулығыңды құрту үшін осынша ақша жұмсау қажет пе?

IX. Сабақтағы білімдерін тиянақтау.

Бүгінгі сабағымыздың келелі мәселесіне қайтып оралайық: “Темекі шегу дұрыс па, әлде бұрыс па?”



X. Триггерлі сурттермен жұмыс.

XI. Сабақты қорытындылау.

Ұлы адамдар сөздері:

Шахматшы А. Алехин: “... никотин есте сақтауды әлсіретеді, нерв жүйесін бұзады. Мұның бәрі шахматшы үшін өте зәру нәрсе. Мен бүгінде әлем

біріншілігіндегі жеңіске жеткенімді темекі тастағаннан соң алғанымды айта аламын”.

С.П. Боткин (57 жаста) былай деді: “Егер мен темекі шекпегенімде, әлі де 10-15 жыл өмір сүретін едім”.

XII. Бағалау.

XIII. Үйге тапсырма.

“Шылымқордың суреті” әңгіме құрастыру.

Әуес болма шылымға,

Қылыққа жаман ұрынба

Жамандық саған жабысып,

Ісің кетер құрдымға.

ИНФЕКЦИЯНЫҢ негізгі таралу жолдары

Мақсаты:

а) Оқушыларды инфекцияның негізгі таралу жолдарымен таныстыру;

ә) Жұқпалы аурулардан сақтану туралы білімдерін дамыту, кеңейту;

б) Алған білімдерін өз денсаулығын сақтауға, пайдалануға тәрбиелеу.

Сабақтың түрі: аралас сабақ

Көрнекі құралдар: иллюстрациялар, схемалар, кітапшалар.

Әдістері: сөздік, әңгімелеу, көрнекілік, ой қозғау, тірек-сызба.

Сабақтың барысы:

1. Сыныпты ұйымдастыру.

2. Үйге берілген тапсырманы тексеру.

(Суреттер көрмесі “Қай жемісте қандай витаминдер бар?”).

1. Өткен тақырыпты еске түсіру.

- Адам ағзасына дәрумендердің маңызы?

- Қандай витаминдерді білесіңдер?

- А витаминінің адам ағзасы үшін пайдасы және осы витаминнің жетіспеуі қандай ауруға ұшыратады?

- С витаминінің адам ағзасы үшін пайдасы және осы витаминнің жетіспеуі қандай ауруға ұшыратады?

- В витаминінің түрлері, қандай жемістерде және азық-түліктерде бар? В₁ витаминінің жетіспеуі неге әкеліп соқтырады?

- Д витаминінің адам ағзасы үшін пайдасы, витамин жетіспеушілігі қандай ауруға ұшыратады?

- К витаминінің маңызы, жетіспеушілігі неге әкеліп соқтырады?

- Е витаминінің маңызы?

- Адам ағзасында витаминдердің көп мөлшерде болуының пайдасы бар ма?

II. Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен таныстыру.

а) Мұғалім сөзі:

Микроағзалар жер бетінің барлық жерінде таралған. Олар бактериялар, вирустар, бір жасушалы саңырауқұлақтар. Микробтар – топырақта, суда, көлшіктерде, батпақтарда, мұхиттың ең терең шұңқырында да тіршілік етеді. Микробтар немесе олардың споралары ауада бірнеше километр биіктікте де кездеседі. Микроағзалар өсімдік, жануарлар мен адамдар денесінде де кездеседі.

Жер бетінде бактериялардан, вирустардан пайда болатын аурулар көп тараған. Көптеген инфекциялар адам денсаулығына және өміріне үлкен қауіп төндіреді (сабақтың тақырыбы, мақсаты айтылады).

ә) - Жұқпалы аурулардың қандай түрлерін білесіңдер?

- Жұқпалы аурулардың басқа аурулардан айырмашылығы неде?

- Жұқпалы аурудың қоздырғышының адам ағзасына енуін – жұқтыру деп айтамыз.

б) Ой қозғау.

- Тұмау болып ауырғанда адам не істейді?

- Түшкіреді, жөтеледі.

- Аузы-мұрнын орамалмен жаппаса не болады?

- Ауа тамшылы қоздырғыш адамнан адамға ауа арқылы, сілекей тамшыларымен, түшкіргенде, жөтелгенде, күлгенде, сөйлегенде беріледі.

- Бөтен, басқа адамның киімін, аяқкиімін киме, төсек орнына жатпа, әр адамның өзінің жеке орамалы, жөкесі болуы керек деп неге айтамыз?

Жанасу арқылы. Бұл кезде қоздырғыш берілу үшін науқас адаммен жанасу қажет. Ортақ ыдыс-аяқ, киім, ванна, монша, т.б. бұйымдарды қолдану кезінде беріледі. Осы жолмен көптеген тері аурулары, кейбір ішек аурулары таралады.

- Тұрып қалған, қайнамаған суды ішпе, жумай жеміс-жидектерді неге жеме дейді?

- Тамақ арқылы микробтар асқазан, ішек жүйесіне тамақпен, сумен немесе тамақты кір қолмен жеу арқылы түседі.

- Тасымалдаушы – жануарлар, жәндіктер дегенді қалай түсінесіңдер? Мысалы: шыбындар, тарақандар қандай ауруларды таратады?

Тасымалдаушы жануарлар арқылы. Ең бірінші бұл жәндіктер: бүргелер, биттер, кенелер, масалар, т.б. Осылайша көптеген қауіпті аурулар: кенелік энцефалит, малярия, сары безгек, туляремия, бөртпе, сүзгек, т.б. аурулар беріледі. Ішек инфекциясының жұқтырылуы тамақ арқылы болады, себебі, шыбындар, тарақандар қоздырғыштарды тамаққа түсіреді.

Тазартылмаған медициналық құрал-саймандар арқылы берілетін аурулар. Әсіресе, бұл – өңделмеген инені қолданатын нашақорларда кездеседі. Осылай вирусты гепатит (сары ауру), СПИД аурулары таралады.

Көптеген адамдар ұжымы арасында инфекциялық аурулардың таралуын – эпидемия дейді.

III. Сабақты түсінгендерін тексеру.

- Жұқпалы ауру қоздырғышының адам ағзасына енуін не деп айтамыз?

- Инфекцияның қандай таралу жолдары бар екен?

- Бүгінгі сабақтан өздеріңе пайдалы хабарлар алдыңдар ма?

IV. Дәптермен жұмыс (тақтадағы кестені дәптерге түсіріп алыңдар).

V. Сабақты қорытындылау.

Адам өмірінде неше түрлі жұқпалы аурулар бар. Әр адам жұқпалы аурулар туралы білу керек, егер адамда білім болса, ол ауырмаудың шараларын жасайды.

VI. Бағалау.

VII. Үйге тапсырма.

Алған білімдерін отбасымен бөлісу.

СПОРТ ТҮРІНЕН

саяхат сабағы

Өкей АЙБАТ,

Әсет Бейсеуов атындағы орта мектеп, мектепке
дейінгі шағын орталығының дене шынықтыру пәні мұғалімі,
Алматы облысы, Жамбыл ауданы

Сабақтың мақсаты:

а) Білімділігі: дененің дұрыс қалыптасуына спорттың маңызы зор екенін ескере отырып, спортпен жүйелі айналысуға тарту;

в) Дамытушылығы: әр түрлі тәсілдерді, қимыл әрекеттерді көрсете отырып, оқушылардың қызығушылығын арттыру;

ә) Тәрбиелігі: қазақтың салт-дәстүрін насихаттауға тәрбиелеу.

Сабақтың көрнекілігі: ысқырық, асық түрлері, асыққап.

Сабақтың өту әдісі: түсіндіру және сұрақ-жауап.

Сабақтың түрі: қорытынды сабақ.

Сабақтың барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

II. Оқушы білімі.

а) Тест «Спорт жұлдыздары».

б) Перфокарта.

III. Оқушы ұшқырлығы: «Сыр сандық».

IV. Қорытынды.

I. Ұйымдастыру кезеңі

а) Оқушылармен сәлемдесу.

б) Әр топтың атымен танысу.

в) Асық ойыны туралы қысқаша мағлұмат беру.

Асық ойынының бір өзінде қаншама тәрбиелік мән жатыр десеңізші! Асық ойынының пайдасы өте көп. Ол – баланы шеберлікке, дәлдікке баулиды. Дененің қимыл-қозғалысын ширатуда ешбір спорт түрінен кем түспейді. Оның көздің көру қабілетін,

есте сақтау, есептеу жүйелерін дамытатындығы талай мәрте дәлелдеген. Сонымен бірге, балалардың зердесін, дүниетанымын кеңейтетін бірден-бір ойын. Ойын кезінде асықтарды тігіп, олардың санын есептеу, ұпай бөлісу, асық санау – жас жеткіншектің математикаға бейімін арттырады. Ойын – баланың есеп-қисапты тез меңгеруіне ықпал жасайды, зеректігін арттырады. Адал болуға үйретіп, ұры-қаралықтан бойын аулақ ұстайтын болады.

Асық ойындарының қайсысы болмасын балаларға өте қажет. Бұл ойында баланың ортамен қарым-қатынасы кеңейіп, таным қабілеті өседі. Мінез-құлқы қалыптасады.

Асықтың атаулары:

- Тәйкі – Түйе

- Алшы – Жылқы

- Бүге – Қой

- Шіре – Ешкі

- Оңқы – Талап алу

Асық ойынының түрлеріне тоқталатын болсақ: «Иіріспек», «Хан талапай», «Омпы», «Бүк-шік», «Алшы», «Көмбе», «Үш табан», «Асық ату», «Отыз ұры, бір есепші», «Құмар», «Көгендеп ату», «Бір табан».

II. Оқушы білімі:

а) Тест Спорт жұлдыздары

№	Сұрақтар	Жауаптар
1.	Бейжің-2008 олимпиадасында қазақ спортшылары қанша алтын медальға ие болды?	а) 2; б) 3; в) 1.
2.	Сидней-2000 жылғы олимпиадада Қазақстан қоржынына алтын салған жас спортшыны ата?	а) Бекзат Саттарханов; б) Ермақан Ибраимов; в) Ольга Шишигина.
3.	Афины олимпиадасы қай жылы болды?	а) 2000 ж; б) 2004 ж; в) 2008 ж.
4.	Бокстан Бейжің-2008 жылғы олимпиадада алтын алған боксшы кім?	а) Илья Илин; б) Бақыт Сарсекбаев; в) Ермақан Ибраимов.
5.	Бокстан Бақтияр Артаев қай олимпиадада алтын медальды қоржынымызға салды?	а) Афина-2004 ж; б) Сидней-2000 ж; в) Бейжің-2008 ж.
6.	Атланта-1996 жылғы олимпиадада еркін күрестен шыққан қола медаль жүлдегері кім?	а) Маулен Мамыров; б) Бауыржан Оразғалиев; в) Әсет Мамбетов.

Перфокарта.

Асықтың суретіне қарай отырып: бүк, шік, алшы, оңқы, тәйкі екенін айт.

III. Оқушы ұшқырлығы.

Бүк түсті (қой)	Тәйкі түсті (түйе)	Алшы түсті (жылқы)	Шік түсті (ешкі)	Оңқы түсті (талап алу)

Бұл бөлім «Сыр сандық ойыны» деп аталады. Ұшықтарды таңдап, сол сұраққа дұрыс жауап берсе ұпайды алады.

1 қатар	30	40	50
2 қатар	30	40	50
3 қатар	30	40	50

1 қатар – 30.

1. Жарыстың басталатын жері қалай аталады?

Жауабы: сөре.

1 қатар – 40.

2. Спорт жарыстарындағы белгі беретін төреші қалай аталады?

Жауабы: стартер.

1 қатар – 50.

3. Спорттағы ең үздік нәтиже –

Жауабы: рекорд.

2 қатар – 30.

4. Спорттың көне түрінің біріне арналған қол қаруы –

Жауабы: садақ.

2 қатар – 40.

5. Елімізде кең тараған маршрутты саяхат –

Жауабы: туризм.

2 қатар – 50.

6. Су спорт құралы –

Жауабы: қайық.

3 қатар – 30.

7. Түрлі жарыстарға қатынасатын таңдаулы спорт ұжымы –

Жауабы: құрама.

3 қатар – 40.

8. Спорттық жүлде қалай аталады?

Жауабы: кубок.

3 қатар – 50.

9. Алматы қасында орналасқан шаңғы спортымен айналысуға арналған жер –

Жауабы: Шымбұлақ.

IV. Қорытындылау.

Топ бойынша оқушылар білімін бағалау. Салыстыра отырып, жеңген топты атап өту, жетістіктерін айту. Әр топтың ұпай санына тоқталу.

ГИГИЕНА – денсаулық кепілі

А.А. МУХАМЕДИНОВА,

Сәкен Сейфуллин атындағы

№2 жалпы білім беретін мектептің мұғалімі,

Талғар ауданы, Алматы облысы

Сабақтың мақсаты:

1. Гигиенаның мақсатымен, міндеттерімен, гигиенаның бөлімдерімен толық таныстырып, жеке бас гигиенасы мен мектеп гигиенасының ережелерін түсіндіру, насихаттау;

2. Оқушылардың сабаққа деген белсенділігін арттырып, ойлау қабілетін, ой-өрісін дамыту және пәнге деген қызығушылын арттыру;

3. Оқушыларды өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға, жеке бас гигиенасын сақтауға тәрбиелеу.

Сабақтың типі: аралас сабақ.

Сабақтың түрі: дәстүрден тыс (ойын сабағы).

Сабақты өткізу әдісі: әңгімелеу, ізденіс, проблемалық ой тудыру, көрсету, интерактивті тақтамен жұмыс, сұрақ-жауап.

Сабақтың көрнекілігі: интерактивті тақта, слайдтар.

Сабақтың барысы:

Ұйымдастыру кезеңі.

Оқушылармен амандасып, сынып бөлмесінің тазалығына назар аударып, сынып оқушыларының оқу-құралын түгендеп, оқушы зейінін сабаққа аудару.

Сабақтың мақсатын хабарлау.

- Балалар, біз бүгін сендермен «Гигиена – денсаулық кепілі» – деген тақырыпты қарау барысында гигиенаның бөлімдерімен, гигиенаның мақсаты мен міндетін, жеке бас және мектеп гигиенасын аралас және дәстүрден тыс ойын сабағы ретінде қараймыз.

Сабақтың мақсаты бойынша тақырыпқа түсінік беру.

Тақырып бойынша оқушылардың түсінігін сұрау. Толықтырып айта кету.

Жаңа сабақты түсіндіру.

Гигиена – грек тілінен аударғанда «гигиенос» «салауатты, денсаулық әкелуші» – деген сөзді білдіреді.

Гигиенаның мақсаты: адам ағзасына сыртқы ортаның әсерін анықтайды. Аурудың алдын алуды үйретеді. Тазалықты сақтау ережесін және олардың орындалуын қадағалайды.

Гигиенаның міндеті: тұрғындарды аурудан сақтандыру. Қоршаған ортаны салауаттандыру және адам ағзасына тигізген зиянды әсерін тежеу.

- Қане оқушылар, гигиена қандай бөлімдерге бөлінеді, кім айтады?

- Дұрыс, гигиенаның бөлімдері:

- мектеп гигиенасы;

- жеке бас гигиенасы;

- тамақтану гигиенасы;
- еңбек гигиенасы.

Осы бөлімдердің ішінен біз мектеп және жеке бас гигиенасын қарастырамыз.

Жеке бас гигиенасы жайлы не білеміз?

- Дұрыс айтасыңдар Жеке бас гигиенасы – гигиеналық ережелер мен талаптардың жиынтығы. Адам осы ережелерді орындай отырып, өзінің денсаулығын сақтауға және нығайтуға қол жеткізе алады.

Ал мектеп гигиенасы жайлы не білеміз?

- Дұрыс. Мектеп гигиенасы – гигиенаның бір тарауы, мектептің гигиеналық ережелері мен нормаларын тағайындайды. Ол бөлменің жарық болуын, ауасының таза, әрі жылы болуын, мектеп жиһаздарының оқушы бойына, жасына лайықты болуы сияқты шараларды қарастырады

- Балалар, енді біз тақырыбымызды дәстүрден тыс ойын ретінде жалғастырайық. Бұл ойынымыздың аты – «Бой сергіту», ойында бізге сұрақтар берілген, осы сұрақтардың дұрыс, бұрыс екеніне жауап беріп, ойды жалғастырып дәлелдейік

1. Мектеп жиһаздарының оқушы бойына сәйкес келмеуі.
2. Көшеде, көлікте келе жатқанда тамақ жемеу....
3. Таза ауада серуендеу....
4. Партада дұрыс отырмау....
6. Тамақ ішер алдында қолды жуу....
7. Сынып бөлмесінің қараңғы болуы....
8. Мектеп жиһаздарының оқушы бойына сәйкес келуі....

9. Ұйқыға кеш жату....

“Бой сергіту” ойынынан сергіп алдық, енді келесі «Бас қатырғы» мақал-мәтелдер ойыны. Бұл ойынның шарты – оқушы ойын жалғастырып, мақал-мәтел жалғасын табу.

“Бас қатырғы” ойынын қорытындылап, ойынымыздың келесі бөлімі «Жұмбақтасқа» көшейік. Әр топ өздерінің жұмбағын жасырады.

- Жақсы балалар, барлығың жұмбақты жақсы шешеді екенсіңдер. Енді ойынымыздың келесі бөлімі – «Шешімін таба білесің бе?» атты ойынына көшейік.

Ортақ сөзжұмбақты тақтаға жазамыз. Қай топ бірінші болып жауабын табады екен.

Бекіту бөлімі.

- Қане балалар, біз сендермен бүгінгі алған білімімізді Шәкәрім атаның мына өлең жолдарымен аяқтайық.

Еріншектен – салақтық.

Салақтықтан – надандық.

Бірінен-бірі туады,

Жоғалар сөйтіп адамдық

Еріншек таза жүре алмас,

Кірі-қоңын жуа алмас.

Қаракет жоқ, ғылым жоқ,

Өз бойынан ұялмас

Қорытынды.

- Балалар, әр оқушы өз денсаулығына жауапкершілікпен қарап, жеке бас гигиенасы мен

мектеп гигиенасына баса назар аударса, дені сау үлкен азамат болып шығады.

Оқушы білімін бағалау (бағалау парағы бойынша).

Үйге тапсырма: «Тазалық және денсаулық» атты әңгіме құрастырып келу

Денсаулық еліне саяхат

АҒЗА ҮШІН қанның маңызы

С.С. ТОҚПЕЙІСОВА,

№4 орта мектеп, Іле ауданы, Алматы облысы

Сабақтың мақсаты:

1. Қан жасушаларының түрлерімен, олардың атқаратын қызметімен таныстыру;

2. Қан тамырларының түрлері туралы өткен сабақта алған білімдерін дамыту;

3. Жүрек ауруының алдын алу туралы гигиеналық тәрбие беру.

Көрнекілігі:

1. Кесте «Қан тамылары».

2. Кескін карта /схема/.

Сабақтың түрі: саяхат сабақ.

Сабақтың барысы:

I. Ұйымдастыру.

а) Оқу құралдарын түгендеу.

ә) Саяхаттың мақсатын түсіндіру

II. Өткенді пысықтау.

1-аялдама – «Жүрек».

- Қай ағза еш үзіліссіз жұмыс істейді?

Жүрек өмір бойы соғуын тоқтатпайды. Бұл қанды бүкіл денеге тарататын бұлшық ет қабы. Оң жақ бөлігі пайдаланылған ескі оттегінің жаңа порциясын әкелу үшін қанды өкпеге жібереді. Жаңа қан жүректің сол жақ бөлігі арқылы дененің барлық мүшелеріне тарайды да, оң жағына оралады.

2-аялдама – «Қан тамырлары».

Артерия – сала тамыр жүректен барлық мүшелер мен ұлпаларға ағатын тамырлар. Жүрек жиылғанда қан үлкен қысыммен артерияға ағады. Артерия жүректен қашықтаған сайын тармақталып, капиллярға айналады.

Көктамыр – веналар қан мүшелер мен ұлпалардан жүрекке ағатын едәуір ірі тамырлар.

Капиллярлар – қылтамырлар – ұзындығы 1 мм-ге жетпейтін және ені мұнан да жіңішке ең ұсақ қан тамырлары.

3-аялдама – «Гигиена аялдмасы».

Гигиена – адам ағзасына сыртқы ортаның әсерін анықтайды, аурудың алдын алуды үйретеді.

Көрініс.

Дәрі-дәрмектер: «Адамға мен пайдалымын, басы ауырса мені қолданады, іші, тамағы ауырса мені пайдаланады».

Дәрумен:

- Құрметті дәрі-дәрмектер, несіне дауласасыңдар? Сендер адамға тек ауырған кезде керексіңдер. Дәріні орынсыз пайдалану өте зиян.

«Неге? Сонда дәріні қалай пайдалануға болады?» – деп дәрілер қайта шуласты. Дәріні тек дәрігердің кеңесімен қабылдаған жөн.

Дәрумен: «Ал менің адамдарға қандай пайдам бар екенін білесіңдер ме? Адамның тамаққа тәбетін ашамын;

- Қанның құрамын қоректік заттарға толтырамын;

- Денсаулықты нығайтамын;

- Сүйектің қатты болып өсуіне көмектесемін, т.с.с.

Спортпен шұғылданушы:

- Денені шынықтырып, үнемі қозғалыста болуы керек;

- жүгіру керек;

- спортпен шұғылдану керек;

- таза ауада серуендеу керек;

- дұрыс тамақтану керек.

4-аялдама – «Қанның маңызы».

1. Қанның тарихы.

Денедің түрлі әрекеттер болып жатады. Қан айналым жүйесі осы шикізатты бүкіл дене мүшелеріне үздіксіз жеткізіп отырады.

2. Қанның құрамы.

Қызыл қан денешіктері – эритроциттер. Адам ағзасында 25 триллион эритроцит бар.

Егер барлық эритроциттерді 1 қатарға қойса, тізбек 175 мың км. құрайды, онымен жер шарын 4 рет орап шығуға болады. Эритроцитте қанға қызыл түс беретін гемоглобин болады. Эритроциттер сүйек кемігінде болады. Ұзақтығы 120 күн, ол көкбауыр мен бауырда бұзылады.

Лейкоциттер – белсенді қозғалатын ақ қан жасушалары. Дені сау адамның қанында 6-8 мың лейкоцит болады. Лейкоциттердің мөлшері дене еңбегінен немесе тамақ ішкеннен кейін артады.

Лейкоциттер – көкбауырда түзіледі. Тіршілік ұзақтығы 2-4 күн, қызметі – ауру тудыратын бактериялардан, бөгде денелердің енуінен сақтайды.

3. Қанның қызметі.

Қанның бір тамшысының құрамында 20 млн-ға жуық қызыл қан денешіктері – эритроциттер бар.

Кез келген уақытта көктамырда қанның 66 пайыз, күретамырда 29 пайыз, қылтамырда 5 пайыз болады.

Эритроциттердің әрқайсысында оттегіні оңай біріктіріп тасымалдайтын «гемоглобин» деп аталатын зат болады. Қызыл қан денешіктері 3 айдай өмір сүреді.

4. Қанның маңызы.

VII. Бекіту. Тест.

Нені білдік?

«Денсаулық» туралы өлең.

VIII. Сабақты қорыту: а) бағалау ә) үйге 5 оқу.

ТЕСТ.

1. Салауатты өмір салты дегеніміз не?

а) денсаулықты нығайту мен сақтау

ә) еңбек ету

б) көп қозғалу

2. Денсаулық деген не?

а) ағзаның қалыпты жұмыс істеуі

ә) зақымданудан сақтану

б) денені шынықтыру

3. Денсаулықты бұзатын себептер –

а) тұқым қуалау, экология, денсаулықты сақтау деңгейі

ә) темекі шегу

б) артық салмақ, семіздік

4. Қан айналу мүшелері –

а) ас қорыту

ә) тыныс алу мүшелері

б) жүрек пен қан тамырлары

5. Жүрегім күшті болсын десең –

а) көп тамақтан

ә) шынықтыру

б) емдеу

6. Қан тамырлары –

а) салатамыр, көктамыр, қылтамыр

ә) жүрек

б) өкпе

7. Эритроциттер деген не?

а) ақ түйіршік

ә) қызыл түйіршік

б) сала тамыр

8. Лейкоциттер деген не?

а) қызыл түйіршік

ә) ақ түйіршік

б) көк тамыр

9. Гигиена қандай ғылым?

а) сыртқы ортаның әсері, аурудың алдын алу

ә) ежелгі ғылым

б) қоршаған орта

10. Гигиена қандай бөлімдерге бөлінеді?

а) мектеп гигиенасы

ә) аурудан сақтану

б) оқу процесі

«Денім сау балсын десең...»

Лиза Мұқанқызы ӘБДІЛДАЕВА,
С. Сейфуллин атындағы №2 жалпы
білім беретін орта мектептің
бастауыш сынып мұғалімі,
Талғар қаласы, Алматы облысы

Сабақтың мақсаты:

- Оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу, «Қазақстан-2030» бағдарламасын насихаттау;

- Оқушылардың дұрыс тамақтану ережесін, тамақтану мәдениетін сақтауға, денсаулыққа қауіпті әдеттерден аулақ болуға үйрету;

- Жеке бас гигиенасы мен қоғамдық гигиена туралы ұғымдарын кеңейту.

Сабақтың түрі: саяхат сабақ.

Сабақтың көрнекілігі: газет, журнал материалдары, түрлі түсті суреттер, қанатты сөздер жазылған кестелер.

Сабақ барысы.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Тәлім сәті.

- Әрбір адам –
- туысым, досым жұрағатым.
- Әрбір сабақ –
- үйрену, ұғу, ұлағат.
- Әрбір ісім –
- тірлік, тірек, адамдық.
- Әрбір сөзім –
- шындық, бірлік, адалдық.

Айнұр: Сәлеметсіздер ме, балалар, қонақтар!

Біздің бүгінгі сабағымыз денсаулық тақырыбына арналады. Әр адам өз денсаулығын сақтап, оны күте білуі керек.

Бүгін біз «Денсаулық» деп аталатын тамаша елге саяхатқа аттанамыз.

Айдана:

- Денің сау болу үшін не қажет?
 - Таза ауа, дене шынықтыру, тамақ, тазалық.
- Денсаулық – ол шыныққан,
Барлық дене мүшесі.
Денсаулық – ол тыныққан,
Жүйке тамыр жүйесі.

Жандос:

- Денсаулық – ол күлуің,
- Көңіл күйің жадырай.
- Денсаулық – ол жүруің,
- Ешбір жерің ауырмай

Ержан: Басты байлық – денсаулық,
Бабаң айтқан даналық,
Сақта жолын сен туып,
Осы шақтан балалық.

Әсем:

- Ол үшін көп қозғалып,
- Таза ауада көбірек.
- Спортты да қолға алып,
- Тамақтанғын төрт рет.

Әбілмансұр:

- Балалар барлық мүшесі сау,
- Жүрсе жылдар бойында.
- Баяндалған осынау,
- Ережелер бойында.

Айнұр:

1. Біздің алғашқы аялдамамыз – «Гигиена» деп аталады.

- Жеке бас гигиенасы деген не?

Жігер:

- Жеке бас гигиенасы – адамның жеке мүшелерін күтуде тазалық ережелерді орындау арқылы өз денесінің тазалығын сақтай білуі

Алтынбек:

Қолыңды сабындап жу, қисаймай, түзу отыр,
қасықты оң қолыңмен ұста, тамақ ішіп отырып
сөйлем, күлме, кітап, газет оқыма.

Әйгерім:

Шамадан тыс тойып тамақ ішпе, нанды үзіп же,
тамақтан соң, аузыңды шай, қолыңды жу.

II. Келесі аялдамамыз – «Қоғамдық ортадағы гигиена».

1-оқиға.

1. Бір топ оқушылар автобус тосып тұр. Ал біреуі қайта-қайта түкіре береді. Оның қылығы ортаға қалай әсер етеді?

Жауап:

Басқа адамдар оның түкіргенінен жиіркенеді, ал түкіріктен ауру жұғуы мүмкін. Мәдениетсіздікті көрсетеді.

2-оқиға.

2. Сыныптағы бір оқушының үнемі шашы өсіп, тырнағы алынбай, киімі үтікелмей жүреді. Бұл оқушы қылығы ортаға қалай әсер етеді?

Жауап:

Өзін-өзі күтпейтін, жеке гигиеналық ережелерді сақтамайтын салақ бала деуге болады. Өзінің түрі өте нашар көрінеді.

3-оқиға.

3. Бір оқушы сабаққа кешігіп келді де, есікті қақпай сыныпқа кіріп тұра берді. Оның бұл қылығы туралы не айтар едіңдер?

Жауап:

Үлкенді сыйламайтын, күн тәртібін орындай білмейтін оқушы деп ойлаймын.

4-оқиға

4. Көшеде бір топ оқушы қатты сөйлеп, күлісіп кетіп барады. Олардың бұл қылықтары қоғамдық мәдениетке жата ма?

Жауап:

Олардың бұл қылығы қоғамдық мәдениетке жатпайды.

Хормен:

Қабақ түйсең саған ешкім қарамас,

Жылы сөйлеп, барлығымен амандас.

III. Келесі аялдамамыз – «Дұрыс тамақтану» деп аталады

«Қажетті, қажетсіз тағам» ойыны.

1 оқушы ортаға шығып тағамдардың атын атап тұрады, оқушылар керекті тағам аталғанда «қажет» дейді, ал қажетсіз болғанда үндемей тұрып қалады. Мысалы: картоп, сәбіз, темекі, сағыз, балмұздақ, пияз, т.б.

Әсем: Ас – адамның арқауы,

Аспен күш артады.

Тағам іш жағымды,

Тазартар жаныңды.

Жанерке: Біздің таңертеңгі асымыз дәрумендері жағынан өте жоғары және күшті болуы керек, ал түскі аста қою тағам, сусын, тәтті нан жеу керек болса, кешкі асқа жеңіл тамақ дұрыс.

Жәния: Т.Шарманов сөзінен үзіндіні «Денсаулық» журналынан оқып берейін.

Ердәулет:

Тұр асқа бата беріп,

Ас же, іш бойға сіңіріп

Ас ішсең толасың,

Аман-сау боласың.

Асқа бата беру.

IV. Келесі аялдама – «Жұмбақбай атай жұмбақтары, мақалдары».

Асқар: Тісі саудың – іші сау.

Мейірман:

Аурудың бәрі жүрекке тиеді.

Ескі ауруды емдеу қиын.

Майра: "Тәтті ұйқы, қатты күлкі – денсаулық кілті.

Саулықты сатып ала алмайсың.

Айдана:

Дені саудың – жаны сау.

Денің сау болсын десең – спортпен шұғылдан!

Соғады күні-түні алмай тыным,

Құлайды ол тоқтаса таудай тілің. (Жүрек)

«Тазквандо» жаттығуларынан көрініс.

V Келесі аялдамамыз – «Табиғат сыйы сыр ашады» деп аталады

Бұл аялдамада біздер денсаулыққа пайдалы дәрілік өсімдіктер, пайдалы сусындар, олардың емдік қасиеттері туралы ой бөлісейік.

Пияз, сарымсақ – тамаққа ерекше дәм береді. Жұқпалы аурулардың микробын өлтіреді. Сарымсақ пен жуаны өкпеге салқын тигенде, жөтелгенде емге қолданады.

Қауын – құрамында қант көп. Ол бүйрек, асқазан ауруларына ем. Беттегі безеуді, секпілді кетіреді. Ағзадан зиянды заттарды қуады. Ет қайнап жатқанда қауынның қабығын салсаң, ет жұмсақ болады.

Оқушылар сүт тағамдарының пайдасы жөнінде өздері ізденіп, реферат жазды, суреттер салды.

Ән: «Жемістердің айтысы».

Ұлдар: Мен өрікпін, өрікпін,

Бау-бақшаға көрікпін. 2 рет

Қыздар:

Мен алмамын, алмамын.

Таңдай жұпар бал дәмім. 2 рет

Ұлдар: Мен шиемін, шиемі

Күннің көзін сүйемін. 2 рет

Қыздар:

Мен жүзіммін, жүзіммін

Ал үзбесең үзілдім. 2 рет

Арақ ішу, темекі тарту, есірткіге бой ұру – мұның бәрі де адамның денсаулығына зиянды әрекеттер. Күні кешеге дейін «нашақор» деген атау қазақ ұғымында болған емес. Маскүнемдік те бізге жат еді. Ластықтан жиіркенетінбіз. Егер міне, деректерге жүгенсек, республика бойынша 20 мыңнан аса нашақордың бар екені анықталып, тіркеуге алыныпты. Бұл елімізді жайлаған үлкен дерт, түпсіз құрдым. Нашақорлық жойылсын!

Елбасымыз Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» бағдарламасында алкогольсіз, темекісіз салауатты өмір салтын ұстану туралы айтылған болатын. Оны орындау барлығымыздың міндетеміз.

VI. Ой қорытындылау стратегиясы

Біз бүгін Денсаулық елінде болып қайттық. Енді сол саяхаттан алған білімімізді қорытындылайық. Ол үшін біз мынадай кесте толтырамыз

Не білемін?	Не үйрендім?	Не білгім келеді?

Хор – «Спорт – біздің досымыз».

Жүйрік болса кім

Күлімдейді күн.

Жарыстарда жүгір, алға ұш.

Қане, сапқа тұр,

Допты дәлдеп ұр.

Оң жақтан да, сол жақтан

Бізге бар мол күш!

Қайырмасы:

Спорт біздің досымыз,

Күш-қайраты сыналған

Спорт біздің досымыз,

Бала кезден шыңдалған.

Өрлеп мына біз,

Шыңға шығамыз.

Сөз емес қой асқар биік құз,

Таңмен күлеміз.

Суда жүземіз,

Шыңдаламыз әрқашан!

Жүлдеміз – жұлдыз!

Спорт, спорт, спорт!

“БІЛІМДІГЕ ДҮНИЕ ЖАРЫҚ...”

Айжан ЖАННАТОВА,

Орал қалалық №45 жалпы орта білім
беретін мектептің химия-биология
пәнінің мұғалімі

Нашақорлықтың өсуі – бұл әлемдегі медициналық-әлеуметтік проблемалардың ең ауыры болып табылады. Қазақстанда есірткіні медициналық емес жолмен қабылдау күннен күнге қауіпті бола түсуде. БҰҰ сарапшыларының бағалауына сүйенсек, Қазақстанда есірткі заттарды тұтынушылар 250 мыңға жетеді. Нашақорлықтың әйелдер арасында өсу тенденциясы байқалды, нашақорлық өсе түсуде және жасаруда. Есірткіге тәуелділердің жасы 7-ден 49 дейін, есірткіге тәуелділердің өмір ұзақтығы қысқарады. Бір жыл ішінде әрбір есірткіге тәуелді адам кем дегенде 10 кісіні өзіне тартады екен.

Қазақстанда АҚТҚ эпидемиясының негізгі қозғаушы факторы – есірткіні ине арқылы қабылдау. ҚР-да АҚТҚ-мен зақымданғандар санының 80,3 пайызын осылар құрайды. Психикалық белсенді заттардың көпшілігі, ине арқылы немесе басқа тәсілмен қолданылатынына қарамастан, жасөспірімге АҚТҚ-мен зақымдану қауіпін туғызады, өйткені оның мінез-құлқына әсер етіп, оны тәуекелшіл етеді. Осының барлығы едәуір жайсыздыққа әкеліп соғады. Сондықтан, болашақ Қазақстан азаматтарының дені сау болуы үшін салауатты өмір салтын қалыптастыру «Қазақстан – 2030» стратегиясының басты бағыттарының бірі болғаны бекер емес. Мектепте өткізілген салауатты өмір салтын қолдау туралы шара оң нәтиже көрсетті.

Сыныптан тыс шара.

Мақсаты: психикалық белсенді заттарды тұтынуды төмендету және болдырмау. Оқушыларды дендеп бара жатқан нашақорлық дертінен сақтана білуге тәрбиелеу және осы дертке қарсы тұра білетіндей психологиялық қарумен қаруландыру.

Міндеттері:

- жасөспірімдердің проблема бойынша ақпараттану деңгейін анықтау;
- есірткі заттарын тұтынудың мүмкін себептерін анықтау;
- психологиялық тәуелділік, есірткіні тұтыну себептері мен зардаптары жөнінде нақты ақпарат беру;
- таңдау жасау кезінде жасөспірімдердің жауапты шешімдер қабылдау қабілетін қалыптастыру;
- жеткіншектердің материалды игеру деңгейін тексеру және алған білімдерін нақты өмірде қолдана білуіне ынталандыру.

Жабдықтауы: интерактивті тақта, видео, қағаз, маркерлер.

Сабақ әдісі: ассоциация, пікірталас, екі жақты күнделік, эссе.

Сабақ түрі: тренинг.

Қатысушылар: 9, 10, 11-сынып оқушылары.

Қызығушылықты ояту.

1. Топтастыру, аудиторияны 3 топқа бөлу.

2. Келген қонақтарды таныстыру.

I тапсырма.

- Нашақор сөзін естігенде көз алдарыңызға не келеді? Нашақордың бейнесі қандай? Суретте.

Мағынаны тану.

II тапсырма.

1-топ. Сіздің ойыңызша біздің қоғамда, Орал қаласында есірткіні тарату орындары бар ма? Қай жерлерден есірткіні табу мүмкіндігі жоғары?

Мысалы: стадион, түнгі клуб, т.б.

2-топ. Нашақорлықты құрықтауға, наркобизнесі дамытпауға қандай шаралар қолданылып жатыр? Егер ондай шаралар жоқ болса, сенің ұсынысың қандай?

3-топ. Есірткі жеткіншек, қоғам үшін қаншалықты қауіпті? Есірткінің адам өліміне әкелген жағдайлар белгілі ме?

Пікірталастың қорытындысы жасалады.

Батыс Қазақстан облысындағы нашақорлық бизнесінің дамуы, құрықтау жөнінде деректі фильм көрсету.

III тапсырма

Есірткіге тәуелділік. Әр топ есірткіні қолданудың себептері мен зардаптарын жазады: ЖҚТБ, В, С гепатиті. Полициямен арадағы проблема. Заң бұзушылық. Еркіндік пен достарды жоғалту. Есірткіге тәуелділік. Артық мөлшерден қаза табу.

Қорытынды жасалып, слайд көрсетіледі.

Толғаныс сәті.

IV тапсырма

Егер мен...

1-топ. Орал қаласының әкімі болсам, ...

2-топ. Мектеп директоры болсам, ...

3-топ. Қазақстан Республикасының Президенті болсам, ... нашақорлық өркендемеу үшін не істер едім?

Қорытынды: бүгінгі сабақтан алған әсерлеріңмен бөлісейік.

Есірткіге жол жоқ!

Сақтықта – қорлық жоқ

Қуаныш Бейсенұлы АРИНОВ,

№17 кәсіптік лицей,

Тарбағатай ауданы, Ақсуат ауылы, ШҚО

Мақсаты: оқушылардың жарақаттың, зақымданудың алдын алу туралы алған білімдерін пысықтап, өз беттерінше қорытынды шығаруға, шешім қабылдауға тәрбиелеу

Көрнекі құралдары: қажетті сөздер, тест сұрақтары, маркерлер.

Ұйымдастыру кезеңі.

1. Амандасу рәсімі.

«Менің атымның тарихы». Жүргізуші қатысушыларға өз атының тарихын айтуды ұсынады. «Менің атымды осылай қойған себебі...» деген фразаны аяқтау керектігі айтылады.

«Менің атымды Заңғар деп әкем қойыпты, заңғар таудай ақыл-ойы биіктен көрінсін деген ойы екен».

Жүргізуші:

- Байқап отырғанымыздай, адамға есім жақсы ниетпен қойылатыны белгілі болды. Біздің өмір сүріп отырған ортамызда өмірімізге қауіп тудыратын, денсаулығымызға зиян келтіретін жағдайлар көп. Бүгінгі күнде барлық елдерде балалардың зақымдануы, мүгедек болып қалуы мен өлім оқиғалары күрт өсуде.

- Өмірде неден сақтану керек деп ойлайсың?

- Өмірде қандай қиындықтар кездесуі мүмкін?

3. «Көзқарас» ойыны.

Жүргізуші ойынның тәртібімен таныстырады. «Иә», «Жоқ», «Білмеймін» сөздері әр қабырғаға ілінеді де, тұжырымдар оқылып отырады, оқушылар ыңғайына қарай сол тұжырымдарды іледі.

Тұжырымдар:

Жарақатты әлсіз адамдар алады. Неге?

Ұлдар қыздардан қарағанда көбірек жарақат алады. Неге?

Спорттық ойындар кезінде көбінесе жарақат алынады. Неге?

Ұшқалақ адам жарақатты көп алады. Неге?

Әрбір адам өмірінде міндетті түрде жарақат алады. Неге?

Саналы адам өзінің іс-әрекетін басқара алады. Неге?

Барлық адам жарақаттың алдын ала алады. Неге?

Оқушылардың қорытынды сөзі.

Жарақаттанудың негізгі себебі: адамның қауіпсіздік ережелерін білмегендіктен, алдын алу шараларын ескермегендіктен.

4. «Ұят пен еліктіру» ойыны.

Ортаға үш оқушы шақырылады. Біреуі – адам, адамның шешім қабылдауы керек. Екіншісі – адамның ар-ұяты, үшіншісі – адамның құмарпаз ойы. Ар-ұят пен құмарлық өз жағына шығу үшін адамды көндіруге тырысады.

Ситуациялар беріледі:

- Жолда машиналар өтіп жатыр, сабаққа асығып келесің...

- Бір досың баспалдақтан жарысып көтеріліп, түсуді ұсынады, бірінші жеңген балаға ұпай көп екенін айтады.

- Достарың сені әкеңнің не ағаңның машинасын рұқсатсыз алып шығып, серуендеуді ұсынады, қызық екенін айта өтеді.

- Сыныптасың сені бір баламен төбелесуге шақырып тұр

- Сыныптастарың темекі шеккенің жігіт болғаның дейді.

- Күн қатты ыстық болып тұр, өзеннің суы мұздай суық екен. Суға түскің келіп тұр.

5. Сұрақ: Өмірімізді сақтау үшін, бақытсыз жағдайға ұшырамас үшін нені есте сақтауымыз керек?

Оқушыларға ережелер құру ұсынылады:

- Өміріміздегі қауіпті факторларды біліп, сақтана білуіміз керек.

- Қауіпті жағдайларды алдын ала сезіне білу керек.

- Қауіпті жағдайға ұшырағанда байбаламға салмай саналы шешім қабылдау азаматтық іс.

- Әрекет жасау.

6. Жүргізуші: Бақытсыз жағдайға ұшыраған жағдайда оны одан әрі үдететін бір жағдай – сол адамның өзін-өзі ұстауы. Өзін-өзі ұстай алмау – дұрыс шешім қабылдауға, көмек алуға кедергі жасайды.

Тыныштануға, дұрыс шешім қабылдауға ықпал ететін жаттығулар:

- жұдырығыңмен лимонды ұстап, қысып, сөлін шығарғандай сезіну керек, жұдырықты біртіндеп ашу керек;

- аяққа салмақ салып, еденге қарай еңкейіп, қайтадан тыныштану;

- кеудеге піл шығып алғандай сезініп, ішке қатты салмақ түсіру;

- басты кеудеге тығып, тасбақа өзінің сауытына тығылғандай қалыпқа келу, біраз уақыттан кейін бастапқы қалыпқа келу.

«Сақтықта – қорлық жоқ» – деп сабақ аяқталады.

Дұрыс шешім қабылда!

Жайна АМИРОВА,
Алматы қаласы білім беру жүйесі
мамандарының біліктілігін көтеру және қайта
даярлау институты

Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 10-шілдедегі заңы

Осы Заң темекі бұйымдарын өндіру, сату және тұтыну процесінде туындайтын қоғамдық қатынастарды реттейді, сондай-ақ азаматтардың денсаулық сақтау құқықтарын қорғау мақсатында темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу жөніндегі негізгі шараларды белгілейді

Қазақстан Республикасының темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы заңдары.

1. Қазақстан Республикасының темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы заңдары Қазақстан Республикасының Конституциясына негізделеді және осы заң мен Қазақстан Республикасының өзге де нормативтік құқықтық актілерінен тұрады.

2. Егер Қазақстан Республикасы бекіткен халықаралық шарттарда осы заңдағыдан өзгеше ережелер белгіленсе, онда халықаралық шарттардың ережелері қолданылады.

Темекі бұйымдары туралы ақпаратқа қойылатын талаптар:

4-бап. Темекі және темекі бұйымдарын жарнамалауды шектеу.

1. Халық денсаулығын сақтау мақсатында сыртқы жарнама көздерін пайдалану арқылы темекіні және темекі бұйымдарын жарнамалауға;
2. Теледидар бағдарламаларында, ол бағдарлама авторы ойының ажырамас бөлігі болып табылатын жағдайларды қолданғанда, темекі шегушілікті көрсетуге;
3. Кәмілетке толмағандар арасында жарнамалау мақсатында темекі бұйымдарының үлгілерін таратуға;
4. Кәмілетке толмағандарға бағдарланған баспа басылымдарында темекі бұйымдарының үлгілерін таратуға;
5. Баспа басылымдарының бірінші және соңғы беттерінде мұқабаларында темекі және темекі бұйымдарының жарнамаларын орналастыруға;
6. Темекі және темекі бұйымдарын теледидар және радиода жарнамалауға;
7. Егер бұл ретте темекі бұйымдарының атауы, бейнеленуі немесе тауар таңбасы пайдаланылатын болса, кәмілетке толмағандарға арналған іс-шараларға демеушілік жасауға;
8. Мәдени-көрнекі және спорттық іс-шараларды өткізу кезінде темекіні және темекі бұйымдарын жарнамалауға;
9. Жарнамалау мақсатында темекі бұйымдарын тегін таратуға;
10. Көлікте темекі бұйымдарын жарнамалауға тыйым салынады.

5-бап. Темекі және темекі бұйымдары туралы ақпарат алу құқығы.

1. Жеке және заңды тұлғалардың темекі және темекі бұйымы және темекі шегудің зияны туралы мемлекеттік тілде және орыс тілінде берілуге тиісті ақпарат алуға құқығы бар.
2. Ақпаратта темекі бұйымдарының құрамы, шайырлы заттары, никотині, сондай-ақ сапасы мен қауіпсіздігі деңгейінің басқа да сипаттамалары туралы мәліметтер болуға тиіс.
3. Темекі бұйымдарының қорабында, қаптамасында «Он сегіз жасқа толмағандарға сатуға тыйым салынады» деген жазуы болуы тиіс.

Темекіні – бірінші рет 1560 жылы Францияға алып келіп таратқан Француздың Португалиядағы елшісі Жан Никоның атымен аталған.

Темекінің отаны Америка екендігі баршамызға мәлім. Еуропаға темекінің алғаш дәмін таттырған Христофор Колумб болатын. Алайда, сол құрлықтың жергілікті адамдарына достық қатынасының белгісі ретінде берген бұл сыйдың жер жүзіне соншама

залал келтіретіні ұлы теңіз саяхатшысының қаперінде болмасы керек

Ең алдымен бір темекі талында кем дегенде 1 мг никотин, 1,5 мг аммиак, 15 мг шайыр және 20 см көміртек тотығы болатындығын еске сала кетелік. Шайырдың былайынша айтқанда, темекі қара майының құрамында обыр тудыратын канцерогенді қосылыстар бар. Темекі түтінінде күйенің миллиондаған бөлшектері болады. Күніне 20 тал

темекі тартатын адам 20 жыл ішінде өкпесінде түтінмен бірге 6 кг күйе шөктіреді.

Темекі тартатын адамдарға стенокардия мен жүрек етінің өлі еттенуі (миокард инфаркты) темекі тартпайтындарға қарағанда жасына байланысты, темекі тарту ұзақтығы мен тарту жиілігіне қарай 5-10 есе жиі пайда болатындығы ешкімді де таңдандырмайды. Темекі тартатын адамдардың өзге күретауырылары да атеросклерозбен жиірек зақымдалады, атап айтқанда, соның ықпалы мен аяқ күретауырылары зақымдалып, ақыры ішінара ақсақтыққа апарып соғады.

Темекі басқа да бронхит, өкпе эмфиземиясы, гастрит, асқазан мен аш ішек жарасы тәрізді өзге де аурулардың қозуына жағдай жасайды. Ол жүйке жүйесіне де зиянды әсерін тигізеді.

Франция дәрігерлерінің пікірі бойынша, темекі тартатын әйелдердің терісі тырысқақ және түрлі тітіркендірулер жеңіл беріледі. АҚШ-та жыл сайын темекіге байланысты аурулардан 350 мыңға жуық адам өледі. Англияда 100 мың, Францияда 70 мың, Германияда 50 мың, ал жалпы алғанда, дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мағлұматтары бойынша, бүкіл дүниежүзінде – 2,5 миллион адамның өліміне себепкер темекі екен.

Кез келген дәрігермен, әсіресе онкологпен, кардиолог-пульмологпен сөйлессеңіз, олардың қай-қайсысы да темекінің адам ағзасына тигізетін зиянын нақты оқиғаларымен дәлелдеп береді. Санақ бойынша дүние жүзіндегі темекі шегушілер саны 4 тен 5 триллионға дейін шылым сатып алады. Жыл сайын темекі шегу 2,1% өсіп отыр. Жер шарында әр жылы темекі шегуден туындаған сырқаттардан 2,5 миллион адам өледі. Айта кететін өкінішті жайт – темекі шегуші қыздар мен жас әйелдердің көбеюі. Алматы қаласы бойынша зерттеу мәліметі 15 және 30 жас аралығында әрбір үшінші әйел темекі шегеді. Адам темекі тартатын болса, темекінің ағзаға тигізетін әсері туралы білу керек. Темекі түтінінде 4000-дай химиялық заттар бар. Олардың 50-ден көбі онкологиялық аурулар туғыруы мүмкін.

Темекі түтінінен қан тамырларына түскен көміртегі тотығып, ағза жасушаларынан оттегі әкелетін эритроциттердің қабілеттігін төмендетеді, сөйтіп әр түрлі жүрек ауруларына әкеп соқтырады.

Темекі түтіні тек шылым шегушінің өзіне ғана емес, оның айналасындағы адамдар үшін де, әсіресе, балалар үшін де қауіпті. АҚШ-тың қоршаған ортаны қорғау агенттігінің 1993 жылғы мағлұматтары бойынша, темекі түтінінің салдарынан жыл сайын 3000 американдық өкпе ауруымен ауырады. 2,7 мың бала осы себептер бойынша "кенеттен нәрестелер өлімі" синдромынан қаза болады. Егер болашақ аналар

темекі түтіні әсеріне шалдықса, олардың балалары әр түрлі мүкестігіне, соның ішінде нейрорсихикалық сырқатқа шалдығады, әрі салмағы аз болып туылады.

Темекі тарту – неғұрлым кең таралған зиянды әдеттердің бірі. Ол жасөспірімдердің бойында көбіне өздерінің есейгендігін көрсетіп, ересектерге еліктеуінен туады. Темекі тартуды көптен бері әдетке айналдырған адамдар да біртіндеп никотинді қажетсіну сезімі туады, яғни олар темекі тартуын қойса немесе кемітсе, көңіл қошы болмайды өздерін ауыр сезінеді, қалай болғанда да никотин және темекінің жану барысында шығатын басқа да заттар адам денсаулығына зиянды әсер ететіндіктен, темекі шегуден бас тарту керек. Науқас адамдардың темекі тартуы ерекше қауіпті. Темекі тартатындар арасындағы өлім – темекі тартпайтындар арасындағы өлімге қарағанда 25 есе, созылмалы бронхит кезінде 21 есе, жүректің қан жетпей қалу ауруы кезінде 3,5 есе жиі кездеседі.

Никотиннің организмге әсері.

Темекінің негізгі әсер етуші компоненті – никотин. Оны тұңғыш рет 1828 жылы ғалымдар: Посельт пен Рейман таза күйінде бөліп алды. Темекі жапырағындағы никотиннің мөлшері әдетте 1,5 пайыз аралығында, кейбір сорттарында 6,8 пайызға дейін жетеді. Салмағы 1 г бір темекіде 10-15 мг, ал салмағы 10 г темекіде 150 мг дейін никотин болады.

Химиялық таза күйіндегі никотин – дәмі ащы, майлы, мөлдір сұйықтық. Никотин негізінен нерв жүйесіне, ас қорыту, сондай-ақ тыныс алу және жүрек қан тамырлар жүйесіне әсер ететін күшті шу. "Бір тамшы никотин жылқыны өлтіреді" - деген сөз жиі-жиі айтылады. Жануарларды өлтіру үшін никотиннің аз ғана мөлшері жетеді. Тірі организм үшін тіпті бір темекінің өзі де зиянсыз емес. Адам үшін, никотиннің өлтіретін мөлшері дененің 1 кг салмағына 1 мг-нан келетін болса, жасөспірім үшін 50-70 мг-ға жуық мөлшерден келеді. Бірақ, бұл ретте ересектердікіне қарағанда, өсіп келе жатқан организм никотинге шамамен екі есе сезімтал келетінін ескеру керек. Олай болса, жарты қорап темекіде никотиннің ересек адамды өлтіретіндей мөлшері сақталады. Темекі шегу – адамның өз денсаулығына ғана емес, сондай-ақ төңірегіндегі адамдардың денсаулығына да зиян келтіреді. Никотин – темекі түтінімен ауызға, одан әрі тыныс жолдарымен өкпеге, ал өкпеден адам қанына сіңеді. Содан соң қан арқылы адам организмінің түпкір-түпкіріне тарайды. Осылайша ауыздағы, еріндегі, тілдегі, таңдайдағы өте сезімтал нерв талшықтарын және сілекей бездерін уландырады. Қан арқылы миға жетіп, әуелі оның нерв клеткаларын (нейрондарды) қоздырады да, сонан

соң, бірте-бірте оларды уландырып, істен шығарады.

Темекі тартатын адамдардың көбі – фарингит, трахеит, бронхит сияқты тыныс жолдарының созылмалы ауруларымен ауырады.

Оқушы балалар темекіге тез үйренеді. Көбінесе олар темекі шегетін ата-анасына еліктейді. Сонан соң бірге жүретін жолдастарының темекі шегуі әсер етеді.

Сондықтан, әрбір саналы азамат жас кезде салауатты өмір сүріп, денсаулықты сақтап, темекіге үйренбей, темекі шеккіштерден аулағырақ жүргені дұрыс.

Темекі шегу – балалар мен жасөспірімдердің өсуіне кері әсер етеді. Олардың ағзасы никотинді тез қабылдайды және оған жылдам үйір бола бастайды. Балалар әлжуаз, салмағы төмен болып келеді. Зат алмасу жүйесі бұзылады, ол бұлшық ет күшінің азаюына, тез шаршағыштыққа, ағзаның жалпы әлсіреуіне, жиі-жиі ауруға шалдықтырады. Мұндайда балалар арық көрініп, уақыт өткен сайын өңдері жер тартып тұрады. Уақыт озған сайын темекі тарту дене және психикалық тәуелділікке әкеліп соқтырады. Темекі шегуді ерте бастағандар кәмілетке толар-толмас аурудың соңғы ауыр кезеңі никотинизмге – ағзаның никотинмен улануына жетуі ықтимал. Оның басты белгілері – ашуланшақ болу, жұмыс қабілетінің төмендеуі, жөтелу, т.б. Никотинизм негізінде бірнеше аурулар: гастрит, гипертониялық ауру, стенокардия тарайды. Ұйқы мен тамаққа тәбетінің қашуы, асқазан ішек жолдары жұмысының бұзылуы, тез ашуланшақтық, оқу үлгерімінің төмендеуі және дене бітімінің қалыптан ауытқуы – мұның бәрі балалық шақта темекі шегудің залалы.

Балалар мен жасөспірімдер біреу-міреу байқап қалмас үшін темекіні жасырып, асығыс және терең тартады. Темекінің зардабын өкпеден артық тартатын ешбір мүше жоқ. Темекі шекпейтіндерден гөрі, шегетіндер бронхитке 6 есе артық ұшырайды екен. Бұдан ары қарай өкпе эмфиземасы, бронхиалды демікпе, рак сияқты тыныс жолдарының ауру науқастарына шалдығуы мүмкін.

Темекі уы мидың жұмысына да айтарлықтай зиян келтіреді, ол сабаққа үлгермеушілікке, есте сақтаудың төмендеуіне, күйгелектікке, жүйке мен ұйқының бұзылуына әкеледі.

Ағзаның жыныстық қызметі.

Жасөспірім темекіге ерте үйір болудың келешекте өзінің жыныстық қабілетіне зор зиян келтіретінін ойламайды. Темекі түтіні жыныстық гармондар мен Е витаминінің деңгейін төмендетеді, әлі беки қоймаған жыныстық жасушаларды бұзады, сөйтіп ерте белсіздік пен ұрықсыздыққа ұрынады. Темекі шегуші қыздар мен бойжеткендер арасында етеккірдің тежелуі және жүкті болу мүмкіндігін ерте жоғалту жиі кездеседі. Бала көтере алмау темекі шегуші әйелдер арасында 8 есе артық кездеседі. Мұндаймен біз пәтерлер мен жұмыс бөлмелерінде, көшелер мен поездарда үнемі кездесіп тұрамыз. Кейде платформада электричка есігі ашылған бойда іштен бейне мұржадан шыққандай, түтіннің будақтай жөнелетінін көреміз. Жас әкенің бала арбасын сүйретіп, немесе тіпті қолына бала көтеріп, ал аузына түтіні будақтаған темекі қыстырып бара жататын көріністі кім көрмеді? Бұл жағдайда нәресте түтінді балдырған организмін ессіз улап келе жатқан әкесімен бірге жұтады.

Темекі шеккен кезде қоршаған ауада жиналған көміртегі оксидінің мөлшері өндірістің жұмыс орындарында белгіленген шамадан әлдеқайда асып түседі.

2001 жылы БҰҰ қоры өткізген Жыныстық және репродуктивті денсаулық қатынасындағы Орта Азия елдері мен Қазақстан жастарының ақпараттылығы, көзқарасы, іс жүзінде әрекеті жөнінде өткізген зерттеу қорытындысы көрсеткендей, Орталық Азияның 5 елінде сауалнама жүргізген 15442 адамның 45,5 пайызы темекі шегіп көрген (1-кесте).

Көріп тұрғандай «Алдыңғы шепте» жалпы алғанда да, жастар бойынша алғанда да Қазақстан мен Қырғызстан тұр. 15-18 жастағы жасөспірімдердің әрбір екіншісі темекі шегіп көрген (50,4 пайыз).

Темекі түтінінен уланғыңыз келмесе халықымыздың дана сөздеріне көңіл бөліңіз.

Жасында темекісін будақтатқан,

Күркілдеп қартайғанда сұлап жатқан.

Шылымшы – өзін көрге тығушы.

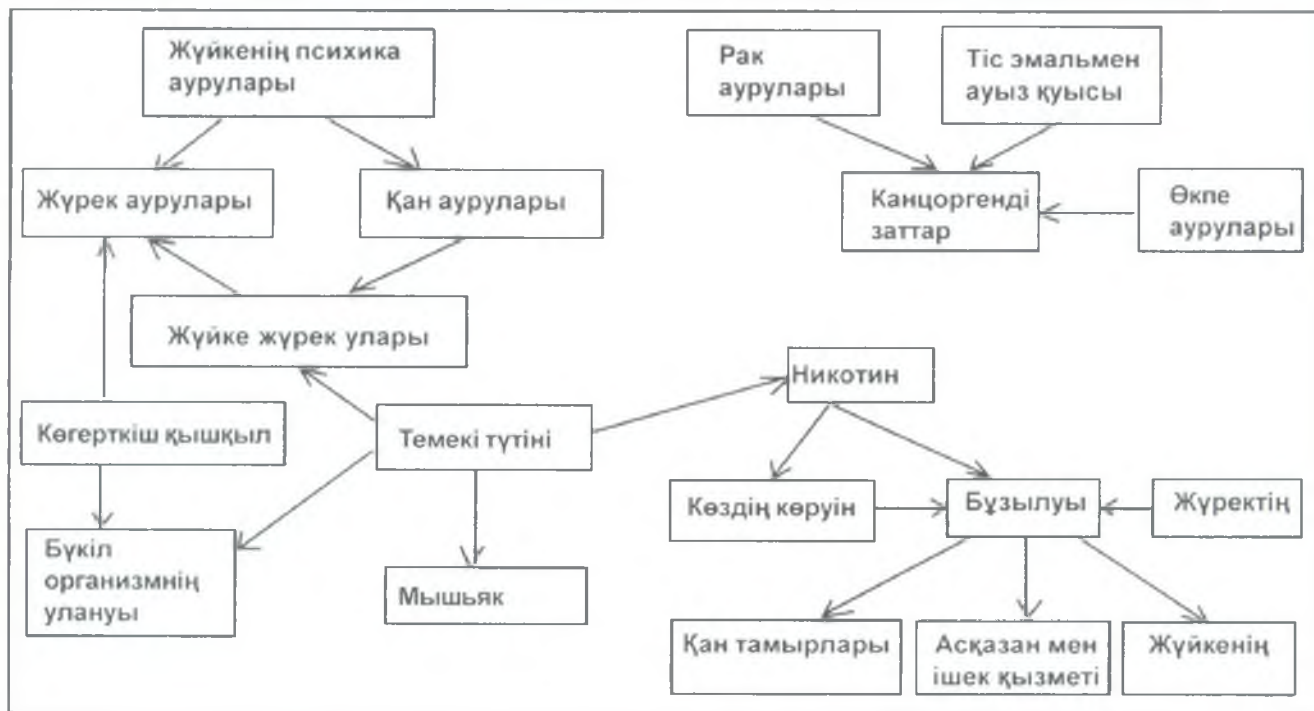
Шылымды әр тартқаның

Табытыңа темір шеге қаққаның.

1-кесте. Пайыздық қатынасы бойынша мынадай:

	Барлығы	Ұлдар	Қыздар	15-18 жас	19-21 жас	22-24 жас
Қазақстан	52,3	54,9	49,4	49,4	50,4	54,8
Қырғызстан	58,0	75,8	75,8	39,5	52,7	66,4
Тәжікстан	25,1	32,7	32,7	19,4	19,7	48,6
Түркменстан	41,9	59,4	59,4	28,5	39,5	42,7
Өзбекстан	46,3	42,4	42,4	55,9	40,3	48,4

Темекі түтінінің құрамында болатын зиянды заттар мен олардың адам организміне әсері.



Ауыз қуысының гигиенасы Тіс аурулары Тісті тазарту

Айгүл Нұрмәмішқызы МҰХАТОВА,
Ғ. Мүсірепов атындағы орта мектептің
бастауыш сынып мұғалімі,
Байтоғас ауылы, Тарбағатай ауданы, ШҚО

4-сынып.

Мақсаты: ауыз қуысының гигиенасы жайлы түсінік бере отырып, денсаулыққа әсері жөнінде кеңінен мағлұмат беру. Салауатты өмір салтын насихаттау, өз бетінше ізденіске, ұқыптылыққа тәрбиелеу.

Көрнекіліктері: кестелер, жұмбақтар, мақал-мәтелдер, бүктемелер.

Сабақ әдісі: сұрақ-жауап, топтық жұмыс.

Сабақ түрі: аралас сабақ.

Сабақ барысы:



I. Ұйымдастыру кезеңі.

- Сәлеметсіңдер ме, балалар? Сабақ алдындағы көңіл күйлеріңді көрсетіңдерші.

II. Сабақтың мақсатын хабарлау.

III. Үй тапсырмасын сұрау.

- Қозғалыс дегеніміз не?

- Дене белсенділігі қандай түрлерге бөлінеді?

IV. Жаңа тақырып: Ауыз қуысының гигиенасы. Тіс аурулары. Тісті тазарту.

Көрініс қою.

Есік тоқылайды да, қолында сөмкесі бар оқушы кіреді.

- Сәлеметсіз бе, апай? Кіруге рұқсат па?

- Сәлеметсің бе, рұқсат.

- Апай кешіріңізші. Кеше тағы да ауырып, сабаққа келе алмадым.

Бір оқушы: – Осы сен неге жиі ауыра бересің?

- Білмеймін.

- Үйде күні бойы не істейсің?

- Сабақ оқимын, теледидар көремін, ұйықтаймын.

- Далаға шығып серуендейсің бе?

- Жоқ. Далада күн суық қой.

- Таңертең жаттығу жасайсың ба?

- Жоқ.

Мұғалім: Сенің күн тәртібің дұрыс құрылмаған. Мен саған қазір ертегі айтып берейін. Сен жақсылап тыңдап ал, отыр.

Ерте заманда грек елінде атақты, емші, дәрігер Эскулап өмір сүріпті. Оның Панацея және Гигия деген қызы болыпты. Олардың екеуіне де емшілік қасиет дарыған екен. Олар өзара өте тату болыпты. Бірақ адамдарды емдеу жөнінде екеуінің көзқарастары екі түрлі болыпты.

Салауатты өмір салты дегеніміз не екенін балалар айтсын.

Балалар:

- Дұрыс тамақтану.
- Таңертеңгілік жаттығу.
- Жеке бас гигиенасын сақтау.
- Жақсы оймен жүру.

V. Жаңа тақырыпты түсіндіру. Ауыз қуысының гигиенасы.

Тамақтың сіңімді болуы – оның өңделуінен басталады, яғни ол тістердің шайнау қабілетіне, оның саулығына байланысты.

Шайнау аппаратына: жоғарғы және төменгі жақ, шайнау еттері, тіс, тіл, еріндер және ұрт жатады.

Ауыз қуысы гигиенасын сақтаудың денсаулық үшін мәні зор.

Тіс аурулары:

- Тіс тасы;
- Тіс жегісі;
- Тіс ұлпасының қабынуы (пульпит);
- Қанжел (пародонтит);
- Қанқұрт (пародонтоз);

Тісті үнемі тазартып отыру қажет.

VI. «Қарлы кесек» оқыта-үйрету ойынын ойнаймыз.

«Қарлы кесек» ойынының шарты оқушылар 3 топқа бөлінеді. Әр топқа әріптер беріледі.

1 топ А тобы, 2 топ Б тобы, 3 топ В тобы.

А тобының өзі А1 А2 А3 мүшелерінен тұрады.

Б тобы да Б1 Б2 Б3 мүшелерінен тұрады.

В тобы да В1 В2 В3 мүшелерінен тұрады.

А тобының тақырыбы: «Ауыз қуысының гигиенасы».

Б тобының тақырыбы: «Тіс аурулары».

В тобының тақырыбы: «Тісті тазарту».

Топтағы мүшелер орын айырбастайды, ең жақсы сөйлеген ойыншыны бағалап отырады.

1 топ.

А1 А2 А3

2 топ.

А1 Б2 В3

3 топ.

Б1 А2 В3

Б1 Б2 В3

В1 А2 В3

А1 Б2 В3

В1 В2 В3

Б1 В2 А3

В1 Б2 А3

Әр топ жауап парақтарына «ең жақсы» сөйлеген оқушыны бағалап отырады.

Түр	Үстел	Ең жақсы сөйлеген ойыншы
1	А1	
2	Б2	
3	В3	

Мақалдың жалғасын тап.

1 топқа: Денің сау болса, (жарлымын деме).

2 топқа: Ұйқы тынықтырады, (жұмыс шынықтырады).

3 топқа: Тәні саудың – (жаны сау).

Жұмбақтар шеше білейік.

1. Екі сақшы қырағы,

Бәрін көріп тұрады.

Қуанғанда нұр шашып,

Қайғырса мұң тұнады.

Бұл не? (Көз)

2. Жеңін жеке түрініп,

Көрген емес екі алып.

Қимылдаса бірігіп,

Тастайды тау қопарып

Бұл не? (Екі қол)

3. Бұл хабар тыңдап,

Сақ тұруға тиіс.

Бірақ өсек жинап,

Кетпегені дұрыс. (Құлақ)

4. Үсті тақтай, асты тақтай,

Ортасында әбзел тақтай. (Тіс, тіл)

5. Бір тобықта жеті жыртық. (2 көз, 2 танау, 2 құлақ және ауыз).

Қорытынды:

	1	2	3
А			
Б			
В			

$A_1 - 5 \quad A_2 - 1$

$B_1 - 6 \quad B_2 - 5 \quad B_3 - 2$

$B_1 - 6 \quad B_2 - 2 \quad B_3 - 2$

ДӘРІГЕР КЕҢЕСІ

Қызамық ауруы туралы не білеміз?

С.Ж. ҚЫДЫРОВА,

Т. Рысқұлов аудандық бала дәрігері.

Жамбыл облысы

Қызамық – балалар мен ересектер арасында кең таралған жұқпалы ауру. Инфекцияның көзі – ауру адам немесе вирус тасымалдаушы болады. Қызамық ауруы балаларда жеңіл түрде өтеді.

Клиникасы онша созылмайды, бөртпемен, кешірек дене қызуының көтерілуімен, мойын және құлақ маңындағы лимфатикалық түйіндердің үлкеюімен белгіленеді.

Сонымен қатар, қызамық болашақ сәбиге үлкен зиян келтіреді, егер әйел бұл инфекциямен жүктілік кезінде, әсіресе жүктіліктің алғашқы 3 айы ішінде ауырса, онда ұрықтың зақымдануы 90 пайызға жетеді.

Қызамық инфекциясы ұрықтың бүкіл дамитын органдарын зақымдап, сондай немесе басқа кемшіліктерді дамытады, ол – туа біткен қызамық синдромы деп аталады. Өте жиі кездесетін кемшіліктерге: соқырлық, керектік, көздің, жүректің зақымдануы, ой-өрістің баяулауы немесе өсуі жатады.

Туа біткен қызамықпен ауырған балалар 1,5-2 жыл бойы қақырық, нәжіс және дәретпелі қызамық вирусын бөліп, айналадағыларға ауру көзі болып табылады.

Бұдан басқа іштен біте пайда болатын патологиялық жағдайлар, балада қосымша асқын пайда болуымен бірге, соңғы кезеңде жай даму түрінде диабет, қалқанша безінің ауруы, глаукома кездеседі.

Жыл сайын жүкті әйелдердің қызамықпен ауруына байланысты бүкіл дүние жүзінде 3 мың бала туа біткен кемшіліктермен дүниеге келеді.

Егер еске алсақ, жүкті әйелдердің қызамықпен ауруы 20 пайызы белгісіз түрде өтеді, сондықтан баланың кемшіліктерімен туу себебі өте жоғары.

Жалғыз пайдалы шарасы – күрес, ол балаға күні бұрын туғанға дейін пайда болатын кемшіліктерге бағытталған, қызамық инфекциясына байланысты әйелдерді осы инфекциядан қорғау. Бұл үшін вакцина бар, ол 1970 жылдан бастап дүние жүзінің көпшілік елдерінде қолданылады.

Қызамыққа қарсы вакцинациялау – балалардың ауыр кемістіктерімен тууының алдын алу, ескертудің ең сенімді тәсілі.

Сәбиге ана сүйіспеншілігінің әсері

Бала – ана сүйіспеншілігін молынан сезініп өссе, ол бақытты әрі оның дамуы да қалыпты болады. Бұған керісінше жағдайда тәрбиеленген сәбидің тәртібі нашар, үлкендерді тыңдамайды, оның кекештене бастауы, төсекте кіші дәретін ұстай алмауы мүмкін. Бір жері жарақаттанса, жұқпалы науқасқа шалдықса, мұндай сәбидің жазылып кетуі ұзақ, әрі ауыр болады. Алайда, ана перзентіне бар сүйіспеншілігін төге бастаған сәттен бастап-ақ, оның сауығуы жылдамдай түседі.

Бірақ, балаңызға өз сүйіспеншілігіңізді қалай жеткізесіз?

Батыс мамандары бұны ең алдымен көзқарас және аймалау арқылы білдіру керек деп есептейді. Балаңыздың көзіне жиірек сүйіспеншілікпен қараңыз, басынан сипаңыз, кеудеңізге қысыңыз, онымен ойнаңыз.

Шамамен 2 жасқа дейін әйел үнемі сәбиінің жанында болуы керек. Егер осы уақытта ол жұмысқа шықса, не үнемі қонаққа барып, демалуға кетіп, баланы әжесіне, не күтушіге қалдырса, ана сүйіспеншілігі толыққанды болмайды, сәби жиі ауыра бастайды, дамуы да нашарлайды.

Бала үшін, тек нәресте үшін ғана емес, мектепке дейінгі жастағы, тіпті төменгі сыныптарда оқитын бала үшін де, ана дауысы өте маңызды. Оны нәресте құрсақ ішіндегі өмірінің 5 айынан бастап ести бастайды. Дүниеге келген ол өз анасының дауысын жазбай таниды, дауысы арқылы оның көңіл күйін сезінеді. Ана дауысы баланың ішкі дауысы іспеттес болады. Егер ол өз нәрестесіне талапты тым көп қойса, оның өз ойындағыдай емес екенін айта берсе, бала науқасқа шалдыққыш, сәтсіздіктерге ұшырағыш келеді. Керісінше, ана дауысы оны үнемі қолдап, жақтап отырса, оны бақытты болуға, сау болуға бағыттаса, барлық психозэмоционалдық процестер қалыпқа келеді.

ГИПЕРТОНИЯ

П.Қ. ҚҰРМАШЕВА, М.Қ. ЕЛІКПАЕВА,
дәрігер терапевтер,
Еңбекшіқазақ ауданы, Есік қаласы

Гипертония – қан тасу, қан қысымының артуынан болады. Дені сау адамның да кейде ауыр ой еңбегінен кейін уақытша қан қысымы көтерілуі мүмкін. Ол қауіпті емес. Қан қысымы азды-көпті бүйрек қабынуынан, ішкі секреция бездерінің сырқатынан да жоғарылайды. Бұл жағдайда қан қысымы сол мүше кеселінің белгісі. Ал гипертониядағы қан қысымының жоғарылауын алсақ, ол бір мүшенің күйінен емес, өз алдына. Гипертонияда ұсақ қан тамырларының іші тарылады да, қанның күре тамырларға өту процесі қиындайды. Осының салдарынан күре тамырларда қан қысымы жоғарылайды. Гипертонияның нағыз себебі осы кезге дейін толық анықталған жоқ. Десе де, ұзақ ойдан қажу, тұрмыстың жағдайсыздығы, қайғы-қасірет шегу, жүйке жүйелерін қатал зақымдап алу – гипертонияның пайда болуына жағдай туғызатыны байқалады. Ұдайы майлы тағам ішу (ет, май), қара жұмыспен шұғылдану да гипертонияға себепші болады. Оның үстіне тұқымында осы аурумен ауырған адам болса, мұндай жағдайда гипертониямен ауыратындар жиі кездеседі.

Аурудың алғашқы кезеңінде күре тамырда және басқа мүшелерде ешқандай өзгеріс сезілмейді. Қан қысымы артып, өршіген кезінде кейбір мүшелердің қан тамырлары атеросклерозға шалдығады. Ол алдымен жүрек тамырларын қамтиды. Өйткені, таралған қан тамырлар жүрекке қанды күшпен таратады, сөйтіп жүректің қызметі артады. Осының

салдарынан жүректің көлемі ұлғайып, бұлшық еті қалыңдайды. Ал қан тамыр түтігінің тарылуы салдарынан мүшелерге жеткізілуі нашарлайды. Сөйтіп, мүшелер оттегі мен басқа түрлі қоректік заттарға зәру болады, тіпті ауыра бастайды. Жүрек, бүйрек, ми тамырларының ішкі кілегей қабығын дәнекер тіндер басады. Міне, осы мүшелердің қайсысында болса да, гипертония ауруы біліне бастайды.

Гипертония – қырық жастан асқандарда жиі кездеседі. Кейде 20-25 жастағылардың да шалдығуы мүмкін. Ал әйелдер көбіне бұған етеккірі тоқталатын кезеңде ұшырайды. Еркектер жүрек гипертониясына жиі шалдығады.

Ауру біліне басталып, аздап бас ауырады, жүрек соғады, тұсы шаншиды және желке қысады. Дегенмен, бұл кезеңде емдеп қан қысымын қалпына келтіруге болады. Ал ауру білінісімен емдемесе, ол асқына береді, адамның басы айналып, саусақтары мен башпайлары ұйыйды. Көзі қарауытып, елес пайда болады, ұйқысы нашарлап, тез шаршайды. Еңбек қабілеті кемиді. Аурудың екінші склероздық кезеңі ұзаққа созылуы мүмкін. Үшінші, соңғы кезеңінде жүрек, бүйрек қызметі нашарлайды және жүрек еңтікпесі пайда болады, бауыр ұлғайып, дене ісінеді. Ми гипертониясында бас айналып, ауруы күшейеді. Құлақ шуылдайды, көз нашар көреді, ал қан тамыры жарылып, миға қан құйылса, дененің бір жағы жансызданып, адам сал болып қалады.

Аурудан алдын ала сақтану үшін тұрмысты, еңбекті ғылыми негізде ұйымдастырып, дер кезінде тамақ ішіп, тәнді шынықтыру қажет.

Емі – дәрігердің кеңесін тыңдау, қан қысымын төмендететін дәрілер – диуретин, панаверин, люминал, дибазол ішу керек. Кейде қан алғызуға, сүлік салғызуға болады.

Баспасөзге жазылу - 2011

75987 – Мектептегі технология. Технология в школе

75719 – Валеология. Здоровье и жизненные навыки
(орысша)

75687 – Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар

75988 – Алғашқы әскери дайындық. Өмір қауіпсіздігі
негіздері
Начальная военная подготовка.
Основы безопасности жизнедеятельности

74136 – Бастауыш сынып. Начальная школа

74137 – Әлеуметтік педагог. Социальный педагог

75151 – Педагогика мәселелері. Вопросы педагогики

75443 – Тәрбие сағаты. Классный час

74135 – Ашық сабақ. Факультативті сабақтар
Открытый урок. Факультативные работы

74257 – ТІЛАШАР. ЛОГОПЕД

Журналдарға жазылуды
Казпочта, Евразия-пресс, Эврика-пресс
мекемелері жүргізеді.

Салауатты өмір - зор денсаулық кепілі



*Тереңкөл а/о учаскелік полиция
инспекторы, полиция аға
лейтенанты
Салыхов Ақылбек
Амантайұлы*



*Батыс Қазақстан
облысы
Казталов ауданы
Нұрсай ауылы
Тереңкөл орта жалпы
білім беретін мектебінің
орыс тілі мен әдебиеті
мұғалімі Амиржанова
Асем Ерболқызы*