



РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ӘДІСТЕМЕЛІК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

№6 2010

ВАЛЕОЛОГИЯ

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР

ISSN 1819-2548



9 771819 254007



А.Б.Байтөреев,
Сүйінбай атындағы орта мектеп
Жамбыл ауданы, Алматы облысы



2030

ВАЛЕОЛОГИЯ

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР

№6 (78) 2010
ҚАРАША - ЖЕЛТОҚСАН

2002 жылдың қаңтар айынан бастап шығады

Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінде 2007 жылы 16 шілдеде есепке қайта тіркеліп, № 8509-Ж кәулігі 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,
АОМҚДИ-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:

Алматы қаласы,
Л. Хамиди көшесі,
(М. Мақатаев көш. қиылысында)
4 "а"-үй, 2-қабат, 8-бөлме

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. 11. 2010 жылы берілді
Басуға 30. 12. 2010 жылы қол қойылды
Пішімі 84/108 1/16. Ақ қағаз.
Таралымы 1500
Басылатын жері – ЖШС "Према"

МАЗМҰНЫ

Б. АҚМЫРЗАЕВА Валеология – денсаулықты сақтау туралы ғылым.....3	Г.Н. ЖАЙСЕМБАЕВА Гимнастика. Акробатикалық жаттығулар.....18
Г. ТЕМІРЖАНОВА Өскелең ұрпақ үшін ұлттық дәстүрлерді сақтайық!.....4	Г.О. НУРАХМЕТОВА «Шынықсаң шымыр боласың».....19
М.С. ТІЛЕГЕНОВА «Адам өмірі жайқалған қызыл гүл сияқты...».....6	Л.Т. ЕРМЕКБАЕВА «Әлемге саяхат».....21
С.Т. АКИМЖАНОВА «Адамның көркі – жақсы іс».....8	С. КУНШИГАРОВА Сақташы өміріңді, жарқыным!.....23
З.А. РЕЙМОВА Ұйқының гигиеналық мәні.....10	А. ОРЫНБЕК, Б.А. БАСТЕРОВА С.Қ. ҚАУАШЕВ, А. СВАМБАЕВ Уранды жерасты скважиналық сілтілік жолменен өндіру кезіндегі экологиялық қауіпсіздікті қамтамасыздандырудың кейбір мәселелері.....25
Қ. А. ЕСІМБЕКОВА Экология және денсаулық... ..11	М. САҚАНОВ Тұмау да жұқпалы Күтін Иммунитеті жоғары адам көп жасайды.....28 Консервіленген тағамдар және оның қаупі.....29
А. ЕРБОЛҚЫЗЫ Д. ФАЙЗРАХМАНОВА К.И. ЖАМПЕИСОВА Жергілікті жердегі дәрілік өсімдіктер.....12	М.О. ШЕРМАХАНОВА Жедел коронарлық синдром.....30 Қалқанша безінің ауруы мен жүктілік.....31
А.Б. БАЙТӨРЕЕВ Баскетбол. Допты әріптесіне беру әдістері.....15	М.М. МҰРАТХАНОВА Табан микозы.....32 Атопиялық дерматит.....32
Е.Қ. ҚҰТТЫБЕКОВ «Менің денсаулығым – менің болашағым» атты спорттық эстафеталық ойындар.....17	

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

Валеология – денсаулықты сақтау туралы ғылым

Б. АҚМЫРЗАЕВА,
№8 облыстық мектеп-интернаттың валеология пәні мұғалімі
Қызылорда қаласы

Қазақстан Республикасы Президентінің Жолдауына сәйкес білім және денсаулық сақтау органдарының алдына «біздің азаматтардың өмір бойына дені сау болуларына және олардың таза табиғи ортада өмір сүрулері» мәселесі қойылған.

Балалар мен жасөспірімдерде салауатты өмір салтын қалыптастыруда және ауруды болдырмауда мектептің рөлі жоғары.

Валеология медицина ғылымының маңызды тармағы, соңғы он жыл шамасында дүниежүзінің барлық елдерінде, сонымен бірге ТМД республикасындағы халық денсаулығының едәуір нашарлауына және ғұмыр ұзақтығының қысқаруына байланысты адам денсаулығы туралы ғылым болып қалыптасты.

Валеология – екі сөзден құралған. «Vale» латынша – «сау болу», «аман болу» деген сөзден туындайды, «logos» – грекше «ілім», «ғылым» деген сөз. Валеология терминін 1960 жылдарда профессор И.М. Брехман енгізген болатын.

Салауатты өмір салтын сақтауды оқушыларға не үшін оқытуымыз керек деген сұрақ төңірегінде бір сәт ойланып көрейік.

Салауаттану пәні адам баласына берілген зор байлық – денсаулықты сақтауға үйретеді, сақтап қана қоюмен шектелмей, ағзаны нығайтып, шынықтырудың пайдасы шексіз екені белгілі. Себебі, шынықпаған ағза ауруға төтеп бере алмайды деп дәрігерлер қорытынды жасаған. Қоғамда өмір сүргендіктен түрлі жұқпалы аурулар, төтенше жағдайлар, ауа райының ағзаға әсері, т.б. жағдайлардың қалың ортасында жүретіндіктен адам баласына аурудың алдын алуға, ауыра қалған жағдайда өз өзіне қалай көмектесуге болады деген мәселелер де салауаттану саласының негізгі тақырыптары.

Жасына қарай, сыныптан сыныпқа өткен сайын оқушылардың білімі кеңейіп, тереңдей түседі. Пәндерді оқыту барысында балалар мен жасөспірімдердің бойында СӨС қалыптастыру мен денсаулықты сақтау және нығайту мәселелеріне айрықша мән беру қажет. Себебі, олардың жасы өскен сайын сабақтардың ауқымы да кеңейе түсуі тиіс. Сабақты оқытудың белсенді түрлерін пайдаланып өткізген дұрыс:

сюжетті ойындар, жұптасқан жұмыстар, ойды талқылау, семинарлар өткізу, реферат жазу, ғылыми, қарапайым әдебиетпен және бұқара ақпарат құралдарымен жұмыс.

СӨС негізгі аспектілерінің бірі – дұрыс тамақтану.

Сіздің оқушыларыңыз дұрыс тамақтана ма? Бұл сұраққа жауап беру жеңіл емес. Өйткені тамақтанудың түйінді мәселелерін талқылағанда әр түрлі көзқарастар болады. Тамақ ішу адамға қажетті, оны барлығымыз білеміз. Тамақтану адамның көңіл күйіне әсер ететін күшті фактор. Тамақтанудың әр түрлі себептері болады, кейде адам ренжіп немесе не істерін білмей тұрғанда тамақ іше береді. Тамақтану тұрмыс жағдайына байланысты. Әрбір адамның жас кезінен бастап дағдыланған тамақтану әдістері бар.

Дұрыс тамақтанбауға байланысты аурулар үздіксіз көбейіп келеді. Оқушылар тамақтану мен денсаулықтың байланысын түсінсе ғана дұрыс шешім қабылдай алады.

Дұрыс тамақтанудың дағдыларын қалыптастыру үшін:

- мерзімімен 4-рет тамақтану;

- тамақты асықпай ішу;

- тамақты аз мөлшерде әзірлеу;

- қосымша тамақтану әдетінен арылу сияқты қарапайым ережелерді есте ұстаған жөн.

Қымбатты балалар, қалыпты салмақ сізге не үшін керек?

Өзіңізге мынадай сұрақтар қойыңыз:

- Өз келбетіме қалай қараймын?

- Түсіңіз өзіңізге ұнай ма?

- Өз-өзіңізді ыңғайсыз сезінбейсіз бе?

- Адам денесінің қабілеті әр түрлі болады, өзіңізге үлгі көрінетін адам туралы ойлаңыз. Оның түрі қандай?

- Ата-аналарыңызды ойлаңыз. Сіз оларды жақсы көресіз, сондықтан олар сізге назар аудармайды емес.

Дені сау болу үшін аптасына кем дегенде үш рет 30 минуттан дене шынықтыру жаттығумен шұғылдану керек.

Дене жаттығуының рөлі өте маңызды. Егер адам беріліп шұғылданса, қарнының ашқанын

байқамай қалуы мүмкін және белгілі бір уақытта тамақтанбайды.

Дене жаттығуымен айналысудың арқасында мынадай жетістіктерге жетеді:

- жүрек соғуы күшейеді;
- қан қысымы төмендейді;
- қан айналымы жақсарады;
- бұлшық еттері күшейді;
- ас қорыту жақсарады;
- өкпенің жұмысы жақсарады;
- бұлшық еттердің серпілісі күшейеді;
- дененің салмағы азаяды;
- ұйқы түзеледі;
- қуат шығыны көбейеді.

Тамақтанғанда тамақтың әр түрінен ішкен жөн:

- тамақты асықпай, ұқыпты шайнап жұтыңыз;
- үлестің мөлшерін қадағалап тұрыңыз, артық тамақтанбаңыз;

- ертеңгі тамақ құнарлы болсын;
- өзіңіз туралы көзқарасыңыз дұрыс болсын;
- еттің орнына тауық, күрке тауық, балық еттерін қолданыңыз;

- белоктар көп, бірақ қуаттық құндылығы төмен;

- майлардың мөлшерін азайту;

- балық өте пайдалы тағам, құрамында майлар аз, клетчатка көп болады.

Майлы етті аз пайдаланыңыз:

- қаймағы алынбаған сүттің орнына, қаймағы алынған және құрамында майы төмен сүтті ішіңіз;

- тамақ дайындағанда пайдаланылатын майдың мөлшерін азайтыңыз;

- нанға май, басқа да пасталарды жағып жегеннен бас тартыңыз;

- майлылығы төмен сырды аздап қабылдаңыз, сырдың көбінде майлар көп болады. Еттен көйін сырды жеменіз.

Осылай оқушыларға салауатты өмір сүрудің басқа да аспектілерінен нақты ақпарат, білім беру салауаттану пәні мұғалімінің басты мақсаты, осы білім арқылы жастарымызды салауатты өмір сүруге, қоғамның толық мүшесі болуға тәрбиелейміз.

Өскелең ұрпақ үшін ұлттық дәстүрлерді сақтайық!

Галина ТЕМІРЖАНОВА,
№92 гимназия Қарағанды қаласы

Қазақ халқы – материалдық мұраларға қоса мәдени қазыналарға да бай халықтардың бірі.

Халқымыздың тарихи-мәдени мұраларының түрлері сан алуан. Солардың қай-қайсысы да адамға, соның игілігіне қызмет етуге бағытталған. Осындай аса құнды мәдени игіліктердің бірі – ұлттық ойындар. Бүгінде ойынды халық педагогикасының құрамды бір бөлігі деп тегін айтпаса керек. Адам баласы жасаған жөті кереметтің қатарына сегізінші етіп осы ойынның аталып жүруі де жайдан-жай емес.

Халқымыздың ұлы перзенттерінің бірі, заманымыздың аса көрнекті жазушысы М.О. Әуезов: «біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жылдарында өздері қызықтаған алуан ойын өнері бар ғой. Ойын деген, менің түсінуімше, көңіл көтеру, жұрттың көзін қуанытып, көңілін шаттандыру ғана емес, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған», – деп тегіннен-тегін айтпаса керек.

Ойын – балалар өмірінің нәрі. Ол жай ермек қана емес, сәбилердің рухани жетілуі мен табиғи

өсуінің қажетті шарттары. Адамзатты балаларсыз елестету қаншалықты мүмкін болмаса, балаларды ойынсыз елестету де соншалықты мүмкін емес. Ойын – балалар үшін өмірдің өзімен тең. Сондықтан да ойынның тәрбиелік қуатымен теңесер күш жоқ. Ол халықтың сандаған жылдар тәжірибесінің нәрі сіңген педагогикалық даналығының жемісі.

Ұрпағын ойламайтын халық болмайды. Онсыз өсіп-өну, ілгерілеу жоқ. Ойынның өміршең қызметі де оның ең алдымен жеткіншек ұрпақты тәрбиелеу ісімен байланысты болуында.

Демек халықтың этикасының, педагогикасы мен психологиясының, әдет-ғұрпы мен наным-сенімдерінің, шаруашылығы мен кәсібінің шоғырланған көрінісі балалардың ойын-сауық жырларында жатыр десек асыра айтқандық емес.

Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, ежеттікті, батылдықты, шапшаңдықты, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты, байсалдылықты, т.б. мінез-құлықтың ерекшеліктерімен бірге күш-қуат молдығын, білек күшін, дененің сомданып шынығуын қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғарғы принциптеріне негізделген. Сондықтан қазақтың ұлттық ойындары тек ойын-сауықтық жағынан ғана емес, ол – спорт, ол – өнер, ол – шаруашылық, тәжірибелік маңызы бар тәрбие құралы.

Қазақтың ұлттық ойындары – көкпар, сайыс, күрес, теңге алу, қыз қуу, алтын қабақ ату, жамбы ату, т.б. спорттық сипатпен бірге үлкен тәрбиелік маңызға да ие болды.

Сондықтан да қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі пәнінде әр сабағымда пайдаланып, өткізуге тырысамын. Әр сабақтың тақырыптық ерекшеліктерін ескере отырып, ұлттық ойындарды сәйкестендіре іріктеп алуға ұмтыламын.

Себебі кез келген адам өмірінің сәбилік шағы қоғамдағы, шаруашылық пен тұрмыс-тіршіліктегі өзгерістерге қарамастан адамзат қоғамының балауса дәуіріндегі ой-сезімдерімен белгілі бір дәрежеде сабақтас. Сондықтан да ежелгі замандардағы адамдардың топталып аңға шығу салты, әскери қақтығыстары, тайпа, ру көсемін тағайындау әдеттері ойында сақталған.

«Аңшылар» ойынында аңды жан-жақтан қоршап аулау, топталып іздеу, жасырыну, қуу, қалай қолға түсіру анық бой көрсетсе, «Даусынан біл», «Шұқыма» ойындарының далада із кесу, түрлі дыбысты ажырата білу мақсатында пайда болғандығы байқалады.

Ойындардың енді бір тобы көшпелі тайпалардың өзара қақтығыстарын, жаугершілік дәуірдің бітімін, рулық қауымның жол-жоралғысын өзінше қайталайды. Олардың қатарына «Жамбы ату», «Теңге алу», «Тұтқын алу», «Қамалды қорғау», «Батыр», «Ат омыраулаттыру», «Ат үстіндегі тартыс», «Итеріспек», т.б. сияқты іс-әрекет ойындар арқылы балалардың тәні де, жан дүниесі де ойдағыдай жетіліп отырған, көпшілік ортасында өзін-өзі ұстаудың, қысылғанда жол табудың, қоғамда өз орнын сезінудің алғашқы мектебі де осы ойындар болды десек асыра айтқандық емес.

Ойындардың енді бір тобында қимылмен бірге негізгі қызметті – сөз атқарады.

Мысалы, «Үй артында қолағаш», «Соқыртеке», «Ұшты-ұшты», «Ақсүйек», «Ақсерек, Көксерек» т.б. ойындарда сөз кейде іс-әрекетке жетекші, ал кейде қосалқы қызмет атқарады. Бұл ойындарға, әсіресе өзім сабақ беретін 5-сынып оқушылары өте қызыға қатысады. Сондай-ақ шапшаңдық пен ептілікке, тапқырлыққа тәрбиелейтін «Аңшылар мен үйректер», «Мысық пен тышқан» аңғарымпаздық пен сақтыққа тәрбиелейтін «Даусынан біл»,

«Байқап қал», «Сиқырлы таяқ», «Тұтқын алу» т.с.с. ойындар өте сәтті өтеді.

Жалпы, ойындар сабақтың тақырыптық ерекшелігіне сай – бой ширатар ойындар, доп ойындары, спорт ойындары, шаңғы ойындары, мұз ойындары, ой сергітер ойындар, ұлттық ойындар болып жіктеліп пайдаланылады.

Керекті спорт құралдары ойынға қатысушылардың барлығына бірдей жетсе, ойын соғұрлым қызықты өтеді.

Ойын қызықты, көңілді өту үшін мынандай талаптарды бұлжытпай орындауларын қатаң ескертемін:

- * Ойынның ережесін бұзбай, оны әртүрлі вариантпен ойнауға тырыс;

- * Өзіңнен басқа балалардың да ойнағысы келетінін есінде ұста;

- * Қарсыласыңның күші сенен кем болмасын;

- * Бос ызақорлыққа салынып, жолдастарыңды ренжітіп алма;

- * Ойын бастаушы мен төрешілердің ескертпелерін мүлтіксіз орында;

- * Жеңілгенге күлме, жеңілсең түңілме.

Мұндай мақсатты талап адамгершілік іс-әрекет, әдет-ғұрыпқа қаныққан, белгілі бір жүйеге негізделген ұлт ойындарының бояуы қоюланып, баланың, жас жеткіншектердің дене, ақыл-ой жағынан да дамуына тамаша мүмкіншілік туғызады.

Ұлт ойындары – ата-бабамыздан бізге жеткен, өткен мен бүгінін байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәбиелеуге пайдасы орасан зор. Ойын – баланың алдынан өмірдің есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін оятып, бүкіл өміріне ұштаса береді.

«Адам ата-анадан туғанда есті болмайды: естіп, көріп, ұстап, татып ескерсе дүниедегі жақсы-жаманды таниды-дағы, сондайдан білгені, көргені көп болған адам білімді болады», – дейді Абай Құнанбаев. Ұлы ақынның бұл пікірі ойынға да толық қатысты деп ойлаймын.

Міне қазақтың ұлттық ойыны дегеніміз тынысы кең, алысқа меңзейтін, ойдан ойға жетелейтін, адамға қиялымен қанат бітіретін осындай ғажала нәрсе, ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір шынысы демекпін.

М.С. ТЛЕГЕНОВА,

Подстепный қазақ жалпы орта білім беретін мектебінің

орыс тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі

Теректі ауданы, Батыс Қазақстан облысы

Тақырыбы: «Адам өмірі жайқалған қызыл гүл сияқты...»

Мақсаты: оқушыларды салауатты өмір салтын сақтап өмір сүре білуге тәрбиелеу, зиянды заттар ішінде: шылым шегу, СПИД, нашақорлықтың қауіпті зардабы туралы түсінік беру, әрбір адамның өмірі өзіне қымбат екендігін, өмір сүру үшін күресу керектігін ұғындыру.

Көрнекілігі: кітаптар, ұлағатты сөздер жазылған плакаттар, реферат жұмыстары, газет-журналдар, сұрақтар жазылған карточкалар, мультимедиялық тақта.

Түрі: сын тұрғысынан ойлауды дамыту технологиясы.

Тәрбие сағаты:

«Адам өмірі жайқалған қызыл гүл сияқты...»

11-сынып

Өтілу барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі:

а) Оқушыларға тақырыбы мен мақсаты туралы түсінік беру;

б) Оқушылардың сабаққа түгел қатысып отыруы үшін психологиялық ахуал тудыру.

II. Кіріспе.

Менің өмірім жайқалған қызыл гүл сияқты. Ал сол жайқалған қызыл гүлді сындырмай, аман ұстау өз қолымызда.

Денсаулыққа зор кесел,

Үйрене көрме шылымға.

Насыбай, арақ, анаша

Қайғы келер ғаламға, – деген, зиянды заттар адамзат денсаулығына кесел, бүгінгі қоғамымыздағы жастардың ауруы ол – темекі, арақ, есірткі болып отыр.

III. Негізгі бөлім.

Оқушылар үш топқа бөлінеді және тапсырмалар алады.

Топтардың хабарламалары (1-кесте).

I топ: Денсаулық – әркімнің жеке байлығы болса, дені сау адам – қоғам байлығы. Ал әрбір қоғам жеке адамнан құралады.

Ертеде ауа тазалығы бұзылмай, қоршаған орта ластанбай тұрғанда адамдар өте аз ауырған. Расында да, ең даланы еншілеп, қыста қыстауға,

жазда жайлауға көшіп-қонып күн кешкен қазақтар кімнен нашар өмір сүріп еді?!

Шылым темекі өсімдігінің кептірілген жапырағынан жасалған. Ораулы темекі, насыбай, тіпті шайнау жолдарымен қолданылған, қорқормен де тартылады. Қорқор болсын, ораулы темекі болсын, әлде никотині төмен темекі болсын, тіпті мүштік кигізіп шеккенмен беретін зардабы өзгермейді. Темекі түтінінде 4000 химиялық зат бар екендігі анықталған. Бұлардың ешбіреуі адам ағзасына пайдалы емес, барлығы да зиянды. Зардабы ең ауырлары: никотин, шайыр (қара май), көміртек тотығы (СО) және ісік ауруына шалдықтыратын канцероген заттар. Тек бір тал темекі шеккен адамның денесіне шамамен 1,5-2 мг никотин сіңеді.

Қор болған темекіге қайран жігіт,

Тұрады-ау танауынан түтін шығып.

Сасығы ық жағынан жүргізбейді,

Жағымсыз көңірсіген ісі шірік!

Уланған темекімен қайран қыздар,

Тартқанда қыз-келіншек денең мұздар.

Тіпті де үйлеспейді нәзік жанға,

Көргенде осындайды жүрек мұздар.

Қазіргі баспасөз беттеріндегі мәліметтерге қарасақ, шылым шекпейтіндерге қарағанда

I топ – “Салауаттылық”	II топ – “Өмір”	III топ – “Денсаулық”
Темекінің адам өміріне зияны	Нашақорлық – ғасыр дерті	СПИД – ғасыр тәжалы

шылым шегетіндердің жалпы өлімі 30-80% жоғары. Тартылған әрбір темекі адам өмірін 5,5 минутқа қысқартатынын сеніммен айтуға болады. Темекі шегу балалар мен жасөспірімнің өсуіне кері әсер етеді. Олардың ағзасы никотинді тез қабылдайды және оған жылдам үйір болады. Балалар әлжуаз, салмағы төмен болып келеді. Ол бұлшық ет күшінің азаюына, тез шаршағыштыққа, ағзаның жалпы әлсіруіне әкеледі, жиі-жиі ауруға шалдықтырады. Ұйқы мен тамаққа тәбетінің қашуы, оқу үлгерімінің төмендеуі, дене бітімінің қалыптан ауытқуы – мұның барлығы балалық шақта темекі шегудің зияны. Никотин – негізінен жүйке жүйесіне, ас қорыту, тыныс алу және жүрек қан тамырлар жүйесіне әсер ететін ерекше у.

Темекі тарту арқылы адам тек өзін ғана емес, бала-шағаны, бір бөлмеде жұмыс істейтін қызметтестерді, бір автобуста отырған жолсеріктерді темекінің түтінімен улайтынын естен шығармауы керек. Мұны білмеу – сауатсыздық, мәдениетсіздік, көргенсіздік.

Қазақ жастары шылым шегуге әуестенбей, өнегені ата салт-дәстүрімізден іздегендері жөн болар еді. Бос уақытында халқымыздың інжу-маржаны – батырлар жырын, өнерін, әдебиетін қолынан тастамаса халқымыздың аңсаған ұрпағы болып өсер еді.

II топ.

Салауаттылықтың мақсаты – өмір сүру,

Өмірдің мағынасын керек білу.

Нашақорлық бұл сенің жауың,

Пайдасы сол – бұл жолдан аулақ жүру.

Нашақорлық бизнесі ауыр қылмыс,

Кетеді адам азып, тозып тұрмыс.

Сақтанып өз-өзіңе ие болғын,

Салауатты ақылмен істе жұмыс.

Нашақорлық ауруы –

Ғасыр дерті бүгінгі.

Деме берік дау мұңы,

Өшіреді үніңді.

- Адамдар не себепті нашақор болады, ойланыңыздаршы?

- Әлсіздігінен;

- Жігерсіздігінен;

- Еліктеушіліктен;

- Қызығушылықтан;

- Албырлықтан ұрынады.

Нашақорлық өте қауіпті, психикалық орталық нерв жүйесін химиялық қосындылар (героин, апиин) арқылы қоздырып, естен айырады. Есірткі заттарды біраз қабылдағаннан кейін қабылдауды тоқтатса жанын қинайды, өзінен-өзі ауыр қылмыстар жасауға дейін барады. Сана-сезімі уланған адамның мінез-құлқы өзгереді. Қажетті

есірткі заттың мөлшерін қабылдамаған күні мұрыннан су ағады, көздері тұманданып тұрады, сөйлесіп отырып қалғып кетеді. Нашақорлықпен ауыратындардың өмірі ұзаққа бармайды, күннен күнге қабылдайтын мөлшерін көбейте береді, мөлшерін бірден өсіріп денені улайды, нәтижесінде мидың тыныс алуы тоқтайды. Сондықтан нашақорлық – қоғам дерті. Нашақорлықпен күресуге жалғыз адамның шамасы келмейді. Бұл жерде заң сақшылары, нарколог мамандар, ата-аналар, қоғамдық жастар ұйымдары бірлесіп жұмыс жасауы керек. Осы іс-шаралар нәтижесін көрген жастар салауатты өмір салтына бет бұрып, өз тағдырлары үшін жауапкершілікті сезінуі керек.

III топ.

СПИД – жер шары халқының денсаулығына қауіпті апат төндіретін және көптеген мемлекеттердің әлеуметтік дамуына зиянын тигізетін дүниежүзілік медициналық проблема. Адамзат алдында қазір тірі қалу проблемасы тұр. Сондықтан болашағымыз үшін, ұрпақ амандығы үшін бізге батыл қадам керек. Ол үшін СПИД-пен зақымданған адамдардың барлық жағдайын жасап, арнайы қалашықтар тұрғызып, қоғамымыздан оқшаулау керек.

Аман есен өтіп келген өткелден

СПИД деген аждаһар бар, сақ болайық!

Дүниені орап келер беткейден.

Обасы ол XX ғасырдың,

Айырмаған досың менен қасың кім?

Мың миллиондап жеп келеді жегі құрт,

Қиылуда қыршынынан қызыл гүл.

Әрине, СПИД – қоғам дерті, жұқпалы әрі қатерлі ауру. Бірақ дертпен зақымданған кейбір кінәсіз жандардың не жазығы бар? Оларды қоғамнан оқшаулау өзі сырқат адамға қаншама ауыр. Біздің ойымызша, ВИЧ/СПИД-тен қорғануға болады.

Оның жолы – білім мен салауаттылық.

Кез келген адам СПИД-тің қандай қауіпті ауру екендігін, оның қандай жолдармен жұғып, тарайтынын нақты біліп, терең түсіну керек.

VI. 1-тапсырма.

Әр топ «Салауатты өмір салты дегеніміз не?» деген сұраққа өз пікірлерін алдарындағы қағазға жазып, тақтаға ілулері керек. Соңында барлық оқушылардың жазған пікірлері талқыланып, ортақ анықтамаларын жазады.

Салауатты өмір салты (оқушылар үшін мәлімет):

1. Жеке бас гигиенасын сақтау
2. Дене тәрбиесі және спорт.
3. Күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру.
4. Дене салмағын қалпында ұстау.
5. Ұтымды, үйлестірілген тамақтану.

6. Күйзелісті болдырмау.
7. Зиянды дағдыларға әуестенбеу.
8. Әлеуметтік ортамен байланыс.
9. Қоршаған ортаның тазалығы.
10. Тиімді демалыс.

2-тапсырма. Әр топ СПИД-ке, шылым шегуге және нашақорлыққа қарсы үндеу жасау үшін үгіт-насихат суреттерін салуы қажет, осы суретке байланысты мақал-мәтелдерді ойластырады.

I топ: «Есірткі есті кетіреді»

II топ: «Рухы мықтының ұнжырғасы түспейді»

III топ: «Денсаулық жоқ жерде дәулеттің қайыры да жоқ»

V. «Ойлан тап» ойыны.

Әр топтың мүшелері спорттың бір түрін пантомима көрсету арқылы жасырады.

VI. Тест алу арқылы сабақты бекіту.

1. Адам үшін никотиннің өлімге жеткізетін мөлшері қандай?

- | | |
|------------|--------------|
| а) 5-10 мг | б) 50-100 мг |
| ә) 2-3 мг | в) 20-30 мг |

2. СПИД қанша жолмен жұғады?

- а) 5 ә) 2 б) 3 в) 1

3. Өзін-өзіне қол жұмсау ғылымда қалай аталады?

- | | |
|---------------|------------|
| а) медицина | ә) суицид |
| б) психология | в) геноцид |

4. СПИД вирусы қай жылы табылды?

- а) 1983 ж. ә) 1981 ж. б) 1991 ж. в) 1993 ж.

5. СПИД-ке қарсы Бүкіл Әлемдік күрес күнін ата.

- | | |
|----------------|-------------|
| а) 1 желтоқсан | ә) 5 мамыр |
| б) 2 ақпан | в) 1 қаңтар |

VII. Қорытындылау.

«Салауатты өмір салтын қолдайық!» деген өлеңді оқушы оқиды.

Салауатты өмір салтын қолдайық!

Ата-ана, ел үмітін ақтайық.

Өмірдегі басты байлық дейтұғын,

Бірінші байлық – денсаулықты сақтайық!

Денсаулықтың кепілі ғой – тазалық,

Үйлеріңді ұстандар әр кез таза етіп.

Киімге де көңіл бөліп қашан да,

Мезгілімен тазалыққа қарайық.

Мұғалім:

Дүниедегі ең қымбат нәрсе – ол сенің өз өмірің. Ал ол өз қолыңда. Өміріңе қауіп төнсе ешкім де көмектесе алмайды.

Бүгінгі сабақтан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты қажеттілігі мен маңыздылығын түсінсеңіздер, сабағымыздың мақсатының орындалғаны. Сіздер, қоршаған ортаны, денсаулығыңызды күтіп, терең білім алып, саналы азамат болуға ұмтылуларыңыз керек. Алдыға асқар таудай мақсат қойып, соған жету үшін еңбек етулеріңіз қажет.

“Жүректен жүрекке” – дөңгеленіп тұрып бір-біріне тізбек бойынша оқушылар өз арманын және тілегін айтады.

«Адамның көркі – ЖАҚСЫ ІС»

С.Т. АКИМЖАНОВА,

Ақсеңгір орта мектебі

Жамбыл ауданы, Алматы облысы

Мақсаты:

1. Оқушыларға адамзатқа ортақ өнегелі құндылықтарға бағыттайтын рухани-адамгершілік құндылықтарынан білім беру;

2. Ата-бабаларымыздың өсиет сөздері арқылы адамгершілікке баулып, сын тұрғысынан ойын нақты жеткізуге, тапқыр сөйлеуге, салмақты ой айтуға дағдыландыру;

3. Адамның игі істері: адалдық, әдептілік, қайырымдылық, мейірімділік, ізгілік, инабаттылыққа, жақсылық жасауға, еңбекқорлыққа және де жаман қылықтардан аулақ болуға тәрбиелеу.

Көрнекілігі: нақыл сөздер, суреттер, интерактивті тақта.

Әдісі: дебат, сұрақ-жауап.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Мұғалімнің сөзі:

Халқымыз ежелден – инабаттылық, адамгершілік, сыйластық сияқты асыл қасиеттерді өз бойына сіңіріп және ардақтап келе жатқан халық. Адам өмірге келгеннен кейін өзара сыйласу – баршаға ортақ қасиет. Адам, ең алдымен, өзін-өзі сыйлай білуі керек. Егер өзіңді-өзің құрметтеп бағалай білмесең, өзгеден сый-құрмет көремін деу бекершілік. Сыйласа білу де үлкен өнер. Адамдар бір-бірімен сыйласа білсе, олардың арасында татулық, береке, құт орнайды. Үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсете білу – асқан адамгершіліктің белгісі.

Бүгінгі сабағымыз дебат түрінде өтеді, сабаққа бірнеше қонақтарды шақырдық.

II. Қызығушылығын ояту.

(Сабақты жүргізушілер бастайды)

“... адамға ең бірінші білім емес, рухани тәрбие берілуі керек, тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы. Ол келешекте оның барлық өміріне апат әкеледі”.

Әл-Фараби.

1-жүргізуші: Қазіргі адамдардың барлығының да көзі ашық, ғылыми-техникалық дамудың өркендеп тұрған дәуірі. Бірақ бір нәрсе жетіспейді. Ол рух қажеттілігі, рухани азық. Рухани азықты тауып, жан дүниесін байытқан адам ғана бұл дүниенің қызылы-жасылына жүрек байламай, алаңсыз толық қанағат кейпіне келіп, өмірден орнын табады.

Шәкәрімнің мынандай сөзі бар: “адамның жақсы өмір сүруіне үш сапа негіз бола алады, олар: мінсіз басым болатын – адал еңбек, мінсіз ақыл, таза жүрек”.

Ортаға осы кештің қонағы Айдананы шақырамыз. Айдананың сүйікті ісі – кітап оқу.

Ұстанымы:

“Жақсылыққа – жақсылық әр кісінің ісі. Жамандыққа жақсылық ер кісінің ісі”.

Сұрақ: Жақсылық деген қалай түсінесің, жақсылық пен жамандықтың айырмашылығы қандай болады? Жамандық неден болады?

2-жүргізуші: “Адамның үш қасиеті: ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек. Сонда толық боларсың, елден ерек”, – деп Абай атамыз айтқандай, кешіміздің келесі қонағы Санжарды шақырамыз. Сүйікті ісі – спортпен айналысу.

Ұстанымы:

“Жақсымен жолдас болсаң, жетерсің мұратқа, Жаманмен жолдас болсаң, қаларсың ұятқа”.

Сұрақ:

Достық деген не? Достықтың неше түрі бар?

1-жүргізуші: Достық та адамгершілік, бірақ достың қателігін, қылмысын қолдау адамгершілікке жата ма?

Әділдік жоғалған кезде адамдар өмірін мәнді ететіндей ештеңе де қалмайды. Кешіміздің келесі қонағы Перизатты шақырамыз. Сүйікті ісі – тоқыма тоқу.

Ұстанымы: “Үйдің жылы, суығын,

Қыс түскенде білерсің.

Кімнің алыс, жақынын,

Іс түскенде білерсің”.

Сұрақ: Қалай әділетті болуға болады, әділ болу дегеніміз не?

2-жүргізуші: Адамдардың сыртқы тұлғасына қарасақ бәрі бірдей. Бірақ кейде біреулерді жақсы, біреулерді жаман деп жатамыз.

“Жақсының жақсылығын айт нұры тасысын,

Жаманның жамандығын айт құты қашсын”.

Кешіміздің келесі қонағы Бисараны ортаға шақырамыз. Сүйікті ісі – музыка тыңдау.

Ұстанымы: “Өзін ғана ойлаған,

Жамандықтың белгісі.

Өзгені де ойлаған,

Адалдықтың белгісі”.

Сұрақ: Ізгілік деген не? Кісілік және кішілік деген сөздерді қалай түсінесің?

1-жүргізуші. Ақыл – рухтың құрамдас бөлігі. Келесі қонағымыз Нұрдеулетті шақырамыз. Сүйікті ісі – сурет салу.

Ұстанымы: “Жақсыға жасаған жақсылық –

Өмірінде тозбайды.

Жаманға жасаған жақсылық –

Бір күнгідей болмайды”.

Сұрақ: “Ашу дұшпан, ақыл дос,

Ақылыңа ақыл қос”, – деген мақалды қалай түсінесің?

2-жүргізуші: Кешіміздің келесі қонағы Мадинаны шақырамыз. Сүйікті ісі – гүл өсіру.

Ұстанымы: “Жақсы болсаң жердей бол,

Бәрін шыдап көтерген.

Таза болсаң судай бол,

Бәрін жуып кетірген”.

Сұрақ: Еңбекқор адам қандай болуы керек?

III. Мағынаны ажырату.

1-жүргізуші: Енді сіздерге сыныптас оқушылар сұрақ қояды. Сол сұрақтарға жауап берулеріңізді сұраймыз.

1. Өзіңді-өзіңді білу үшін не істеу керек?

2. Адамгершілікті ақшаға сатып алуға бола ма?

3. «Рухани бай адам» – ол қандай адам?

4. Өзімшілдік дегенді қалай түсінесің?

5. Адамдардың қандай қасиеттерін ерекше бағалайсың?

6. «Мейірімді адам» – ол қандай адам?

7. Дүниеде не жомарт?

8. **Жомарт** сөзіне мағынасы қарама-қарсы сөзді ата.

IV. Ой толғаныс.

Бұл кезеңде оқушылар шағын өнерлерін көрсетеді.

V. Қорытынды. Бұл кезеңде оқушылар тақтаға жақсы және жаман істердің айырмашылығын жазады (1-кесте).

VI. Тренинг. Оқушылар бір-біріне жақсы іс туралы айта отырып игі тілектер жолдайды.

(1-кесте)

Жақсы іс

1. Ақылды
2. Жаны таза
3. Мейірімді
4. Көмек беруге дайын
5. Тәртіпті
6. Адал
7. Шыдамды
8. Кішіге қамқоршы

Жаман іс

1. Тұрақты
2. Мақтаншақ
3. Жалқау
4. Қатыгез
5. Тасжүрек
6. Амал дос
7. Өтірікші
8. Арам

Ұйқының гигиеналық мәні

З.А. РЕЙМОВА,
Ақсеңгір орта мектебінің
бастауыш сынып мұғалімі
Жамбыл ауданы, Алматы облысы

Сабақтың мақсаты:

1. Адам денсаулығының қымбаттылығы, қажеттілігі және ұйқы гигиенасының алатын орнын түсіндіру;

2. Оқушылардың жеке бас гигиенасын және тазалық мәдени дағдыларын жетілдіру;

3. Салауатты өмір салтын сақтай білуге тәрбиелеу.

Әдісі: таныстыру, сұрақ-жауап.

Түрі: аралас сабақ.

Көрнекілігі: бүктеме, мақалдар жазылған қағаз, суреттер.

Сабақтың барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

II. Психологиялық дайындық.

Балақай,

Болсаң да әлі қаршадай.

Ойнау үшін шаршамай,

Оқу үшін мектепте,

Ашу үшін тәбет те,

Көру үшін сен саулық –

Денсаулық керек қашан да.

III. Өткен материалдарды қайталау.

Гигиена қандай салаларға бөлінеді?

· Мектеп гигиенасы

· Сынып гигиенасы

· Еңбек гигиенасы

· Дене гигиенасы

«Ұйқы қалай пайда болды?» ертегісінен көрініс.

Көрнекілікпен жұмыс:

«Ұйқы жанның тынысы –

Бұл адамның ертең де бар жұмысы»

Ұйқының пайдалы жағы.

Оқулықпен жұмыс. Мәтінді оқу.

Көрнекілікпен салыстырып түсіндіру.

«Адам өмірінің үштен бірі ұйқы қалпында өтеді. Ұйқы жүйке жүйесінің құтқарушысы, ең алдымен мида тынықтырады. Ұйқының көмегімен адам келесі жұмыс күніне дайындалады, көңіл күй көтеріңкі болады, жұмыс істеу қабілеті қалпына келеді».

Ұйқыны мүлде азайтуға болмайды екен, әсіресе балалар үшін ұйқының маңызы зор. Жасөспірімдердің 1-2 сағат кем ұйықтауы оның жұмыс істеу қабілетін кемітеді.

Сендер ұйқыға сағат 22-00 де жатып, ертеңгі сағат 07-00 тұруларың керек.

Ұйқының ұзақтығы адамның денсаулық жағдайына, жасына байланысты:

5-7 жастағы бала – 12 сағат;

7-11 жастағы балаға 11 сағат ұйықтау ұсынылады.

Ойын: «Ғажайып ұйқы». Сергіту сәті.

Мақсаты: бала бойын босаңсыту.

Мұғалім өлеңді оқу барысында балалардан көздерін жұмуды сұрайды.

Кірпігімізді төмен түсірсек,

Көзіміз жұмылады.

Енді еркін дем алайық /2 рет/

Ғажалпен ұйықтасақ,

Жеңіл дұрыс тыныстасақ,

Шаршағанымыз ұмытылып,

Денеміз босаңсиды /2 рет/

Жасыл жұмсақ шөпте жатырмыз,

Күн нұрын бізге төгіп тұр.

Қолымыз біздің жып-жылы,

Күн ыстық

Түн жылы....

Таза ауада тамаша тыныстаймыз /ұзақ кідіріс/.

Біз еркін тыныстадық.

Ғажал қана ұйықтадық!

Оянатын сәт келді.

Қолымызды жоғары көтеріп, жұдырығымызды түйеміз.

Керілеміз, күлеміз!

Балалар көзін ашады.

Ұйқының да сыры бар.

1. Адам белгілі бір уақытта жатып, белгілі бір уақытта тұруды әдетке айналдырса, оған ағза үйренеді.

2. Ұйықтайтын бөлменің безендірілуі де бөлек болғаны жөн. Онда телефон, компьютер, теледидар деген заттар мүлдем тұрмауы тиіс.

3. Адамның жас мөлшеріне қарай ағзаның ұйқыға деген сұранысы да әр түрлі.

Кішкентай сәбилер – 18 сағат;

13-жасқа дейінгі балалар – 10-12 сағат;

Жасөспірімдер – 10 сағат;

Үлкен адамдар – 7-9 сағат.

4. Ұйықтайтын орын жайсыз болса, адам дұрыс ұйықтай алмай мазасы кетеді. Сондықтан төсектің беті тегіс, әрі орташа қаттылықта болып, жастық өте биік болмау қажет. Төсекте бір қырынан жатқан дұрыс.

Ұйқы дұрыс болмаса:

Ұйқы деген дұшпан бар,

Тұла бойды талдырар,

Жолдан, істен қалдырар.

ЭКОЛОГИЯ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ

Қ. А. ЕСІМБЕКОВА,
Малыбай орта мектебі
Еңбекшіқазақ ауданы, Алматы облысы

Мақсаты: табиғат пен қоршаған ортаны, экологиялық ортаны аялауға, тағам өнімдерінің таза болуын қадағалауға үйрету.

Сабақтың барысы:

Экология ғылымы тірі ағзалардың өмір сүру ортасының жағдайын және олардың қоршаған ортамен байланысын, өзара қарым-қатынасын зерттейді. Экология – грек сөзі, ол - «үй», «тұрғын орны». «өмір сүру ортасы» және солар туралы «ілім» деген ұғымды береді.

Табиғат – бәріміздің ортақ үйіміз, мекеніміз. Табиғатта тіршілік иелері мен өлі дүние арасында үздіксіз қарым-қатынас жүріп жатады (Күн сәулесі, ғарыштық денелер және басқалар). Бұлар денсаулыққа белгілі бір әсерін тигізеді. Табиғат пен қоршаған орта бізге таза ауа, мөлдір су, құнарлы топырақ сыйласа, біз де табиғатқа жақсы, ізгі ниетпен қарап, оны қорғап, сақтауымыз керек, табиғаттың байлығын ысырап етпей, оның даму үрдісіне кедергі жасамауымыз керек.

Қылқан жапырақты ағаштар өскен жердің ауасы хош иіске бай болады. Жылдың қай мезгілінде болмасын, бұндай жерлерде адамға үлкен сергектік пайда болып, денсаулығы күшейеді. Өзен, көп жағалауында серуендеу де денсаулыққа өте пайдалы.

Табиғаттың кез келген элементі тірі организмге әрі тікелей, әрі жанама әсер етеді. Бұндай экологиялық факторларға ауа, су, Күн сәулесі, топырақ, өсімдіктер мен жануарлар әлемі жатады. Өзін табиғаттан бөлек ұстап, адам өзіне қолайсыз жағдайлар жасап алады. Ол әрекеттері адам ағзасын едәуір әлсіретті. Біз табиғаттың бір бөлшегіміз, сондықтан табиғат заңдылығы бойынша өмір сүруіміз керек.

Қазақстанның кейбір аймақтары улы заттармен қатты ластанған. Егістіктің түсімін жоғарылату үшін химиялық тыңайтқыштарды қолдану топырақ пен су тоғандырының ластануына әкеп соқтырады. Өртүрлі химиялық заттар, улар атмосфераға, топырақ пен суға түседі. Осыған байланысты жануарлар мен өсімдіктер уланады. Ал пайдаланылатын тағам өнімдері экологиялық тұрғыдан таза болуы тиіс. Демек, олардың құрамына ешқандай зиянды химиялық заттар (нитрат, пестицид және т.б.) болмауы керек. Оны өнімдердегі ерекше белгіден (маркировка) көруге болады. Әсіресе ішетін су, сүт тағамдары, жұмыртқа, құс еті, балық өнімдерінің таза болуын үнемі бақылап отыру қажет.

Сұрақтар мен тапсырмалар:

1. Экология деген не?
2. Табиғаттың денсаулыққа әсер ететін себеп-шарттары қандай?
3. Қазақстанның экологиялық жағдайы қандай?
4. Топырақ пен су қалай, немен ластанады?
5. Экологиялық таза өнімдер деген не?
6. «Табиғатпен үйлесімділікте өмір сүру» дегенді қалай түсінуге болады?
7. «Табиғат және мен» тақырыбына шығарма жаз.

Сабақтың тақырыбы:

Адам денсаулығына экологияның әсері.

Мақсаты: адамның табиғатқа әсері. Денсаулыққа экологияның зиянды әсері, дене шынықтыру және шынығу жаттығуларымен айналысу.

Сабақтың барысы:

Техниканың жетістіктері қоршаған ортаның өзгеруіне әкеп соқтырады. Жердегі тіршіліктің бәріне, әсіресе адам денсаулығына бұл жағдай үлкен қауіп төндіреді.

Табиғи ортаның улы қалдықпен, химиялық затпен ластануы адам денсаулығына зиянды әсер етеді. Соңғы уақытта Жер ғаламшарының климаты өзгеріп барады. Жер беті жылынып, соның нәтижесінде жауын-шашын көбейіп, қар көшкіні жиі болып жатыр. Олар шаруашылық пен адам денсаулығына аса зиян.

Атмосфералық ауаның зиянды заттармен (шаң, күл, күйе) және химиялық заттарымен ластануы да денсаулыққа ықпал етеді. Соның нәтижесінде тыныс алу, ас қорыту мүшелерінің, қанның, т.б. аурулары көбеюде.

Денсаулыққа экологияның зиянды әсерін азайту үшін тек таза су ішу, экологиялық таза өнімдерді пайдалану, көбінесе қала сыртында, таза ауада, өзен, көл жағасында жиі болып, серуендеу қажет.

Дұрыс гигиеналық тәртіпті сақтау, жүйелі түрде дене шынықтыру және шынығу жаттығуларымен айналысу адам денсаулығын нығайтып, организмнің қорғаныс күшін арттырады. Салауатты өмір салтының ережесін сақтау денсаулықты нығайтады.

Ұлы адамдардың пайдалы кеңестерін есте сақтап, табиғатты аялау керек. Ежелгі грек философы, шипагер Гиппократтың айтуынша: «Табиғат – аурудың дәрігері». Дәрігер және философ Аристотель: «Біз нені қажет етсек, сол денсаулыққа пайдалы, бұл – ең әуелі су мен ауа».

Сұрақтар мен тапсырмалар:

1. Адамның теріс қылығына байланысты табиғатта не өзгерді?
2. Экологияның зиянды әсері адам денсаулығына қалай әсер етеді?
3. Экологиялық зиянды факторлардың денсаулыққа кері әсерін жою үшін не істеу керек?
4. Жақын арадағы демалыс күндерінде достарыңмен, ата-аналарыңмен табиғатта, орманда, тауда, өзенде болдың ба? Егер табиғат аясында дем алсаң одан алған сезіміңді әңгімелеп бер.

Ғылыми зерттеу жобасы

Жергілікті жердегі дәрілік өсімдіктер

Жобаның авторлары:

Ерболқызы Аяна,
Файзрахманова Дариға

3 «б» сынып оқушылары

Жобаның жетекшісі: **К.И. Жампеисова,**
№9 жалпы білім беретін
орта мектептің бастауыш сынып мұғалімі
Зырян қаласы, ШҚО

Тақырыбы:

Жергілікті жердегі дәрілік өсімдіктер.

Тақырыптың өзектілігі: Зырян жеріндегі дәрілік өсімдіктердің түрлерін анықтау және олардың адам ағзасына тигізер пайдасын зерттеу.

Бүгінгі таңда өз өлкеңе деген қызығушылықты тереңдету, дәрілік өсімдіктердің қажеттілігін түсіну, табиғатты қорғау, оның байлығын тиімді пайдалану кезек күттірмейтін өзекті мәселелердің бірі. Сондықтан алдымызға мынандай мақсат қойдық: жергілікті жердегі дәрілік өсімдік түрлері, олардың адам ағзасына тигізер пайдасын зерттеу.

Айналамызды қоршағанның бәрі – жер, су, ауа, өсімдік пен жан-жануар, т.б. байлықтар табиғаттың адамзатқа тартқан мол сыйы.

Қазақстан жері кең байтақ, соған орай, табиғи байлығы да сан алуан. Табиғат байлығының ішінде өсімдік әлемі ерекше орын алады. Соңғы деректер бойынша, Қазақстанда жоғары сатыдағы 5754 өсімдік түрі кездеседі.

Жер бетінде шипалық қасиетке ие алуан түрлі өсімдіктер өседі. Осынау әр қилы географиялық аймақта қоныс тепкен емдік, шипалық қасиеттері алуан түрлі өсімдіктерді адам баласы ерте

кезден-ақ өз қажетіне жаратып келеді. Дәрілік өсімдіктер жайында тұңғыш рет біздің дәуірімізге дейінгі ертедегі грек дәрігері Гиппократ (460-377) белгілі еңбек жазды. Ол өсімдіктің қай бөлігі болса да пайдалы, оларды ауруды емдеу мақсатына кеңінен қолдануға болады деп есептеді.

Біздің дәуіріміздің екінші ғасырында Рим дәрігері Гален алғаш рет өсімдіктерде шипалық қасиеттердің болуы олардың құрамындағы белгілі бір заттардың қасиетіне байланысты екенін анықтады. Ол сонымен бірге бұл заттарды қалай бөліп алуға болатынын көрсете отырып, тұңғыш рет науқастарды өсімдіктің қайнатындысымен, шырынымен, тұнбасымен, ұнтағымен және одан жасалған дәрімен емдеді.

Дәрілік өсімдіктерді зерттеу ісі 18 ғасырда қолға алынды. Байқаудан өткен жүрек-қан, тамыры ауруларына қарсы қолданылып жүрген препараттардың 80%-ынан астамы дәрілік өсімдіктерден алынған. Сондықтан жалпы халық медицинасы пайдаланып келген шипалы шөптермен емдеу мәселесі де бүгінгі таңда өзекті мәселелердің біріне жатады.

Адамдар өсімдік шөптермен ерте кезден бастап, бүгінгі күнге дейін емделіп келеді.

Шипалы өсімдіктер туралы мәлімет жинастырып, жергілікті жердегі дәрілік өсімдік түрлерін анықтадық. Оны 1-сызбадан көруге болады. Осы өсімдіктерден әр түрлі ауруларға қарсы емдік фито-шай даярланады. Үлкен адамдардың айтуы бойынша, бұрын Солнечная көшесі 20-үйде фито-аптека болған. Жергілікті жердегі дәрілік өсімдіктерді жинап, дәрілік мақсатта пайдаланған. Қазіргі кезде 119-дәріханада рецепт бойынша микстура, мазь, ұнтақ даярлайды. Ал қаладағы №42 дәріхана тек ауруханаларға арнап жасайды.

Сондықтан фито-дәріханалар жоқ болғандықтан, қаламыздағы дәріханаларға дәрілік шөптерді Өскемен, Семей, Алматы қалаларынан әкеледі. Өскемен қаласындағы «Альянс», «Казмедимпорт», «Медсервис» фирмаларымен жұмыс жасайды.

Қаламыздағы дәріханаларда әр түрлі дәрілік шөптер сатылатындығын және қанша түрлері бар екендігін анықтадық. Слайдқа назар аударыңыздар және №2 сызбадан көруге болады. (Сызба №2. Дәріханаларда сатылатын шипалы өсімдіктердің саны).

Қаламыздағы дәріханаларда дәрілік шөптерден жасалынған фито-шайлар асқазан ауруларына, жүрекке арналған шай, иммундық

Жергілікті жердегі дәрілік өсімдіктер түрлері

Ағаш	Бұта	Шөптер
Мойыл	Қарақат	Жолжелкен
Қайың	Долана	Өгейшөп,
Шетен	Итмұрын	Бақ-бақ
Алма	Шөңгіш...	Ошаған,
Шырғанақ...		Қараандыз
		Шашыратқы
		Шырмауық

№1-сызба

№2 сызба

Дәріханалар	№1	№2	№3	№4	№5
Шипалы өсімдіктер саны	60	90	60	60	50

жүйені көтеретін, диабетке қарсы, қан тоқтататын, ауыз шаюға арналған, бауыр, бүйрекке, өт жолдарын емдеуге, жөтелге қарсы, қабыну процестеріне қарсы, т.б. сатылады. Бұл фито-шайлар жергілікті жерде өсетін – өгейшөп, жалбыз, құлмақ, долана, жолжелкен, сүйелшөп, таушымылдық, шайшөп, түймешетен, итошаған, шәйқурай, мыңжапырақ, қалақай, бақ-бақ, ошаған, бүлдірген, қараалқа, қара қарақат, гүлшетен, күнбағар, сиырсілекей, шашыратқы, шөңкіш, шырғанақ, т.б. дәрілік шөптерден жасалынған.

Осы дәрілік шөптерге деген адамдардың сұранысы жылдан жылға артып келеді. Мұны біз дәріханаларға барып әңгіме жүргізу нәтижесінде анықтадық. Соның ішінде ең көп қажет ететіні асқазан, жүрек, бауыр, бүйрек ауруларына қарсы, жөтелге, диабетке қарсы шөптер екен. Мұны төмендегі сызбадан көруге болады.

Дәрілік шөптер	2008	2009	2010
Жүрек	70	75	80
Асқазан	50	60	75
Бауыр	45	55	70
Бүйрек	65	70	75

Сонымен бірге дәріханаға келушілерден сауалнама алынды. Сауалнама жүргізу барысында үш күнде 40 адамнан сұралып, оның 32-сі егде жастағы адамдар дәрілік шөптерді көбірек пайдаланатындығы анықталды. Сауалнама қорытындысын келесі мониторингтік көрсеткіштен көруге болады.

Сонымен бірге біз мектебіміздегі оқушылардың денсаулығына да назар аударып, зерттеу жұмыстарын жүргіздік. Мектеп фельдшерінен оқушылардың денсаулығы

жөнінде мәлімет алынды (№6 кестеге назар аударыңыздар).

Бұл мәліметтерден ауыратын оқушылар саны өсіп бара жатқанын байқауға болады. Сондықтан мектеп асханаларында оқушыларға әр түрлі дәрумендік фито-шайлар беруді көптеп насихаттау қажет деп ойлаймыз. Бұл оқушылардың денсаулығына оң әсер етеді. Соның дәлелі ретінде қазіргі уақытта мектебімізде біздің ұсынысымызбен, әкімшілік және мектеп фельдшерімен келісе отырып, мектеп оқушыларына фито-шайлар берілуде. Соның ішінде бал сусыны да бар. Оқушылардың денсаулығын нығайту мақсатында осындай фито-шайларды мектеп асханаларында үнемі пайдалануға оқушылар арасында насихаттау жұмысын жүргізіп отырамыз. Қазіргі уақытта осындай шайларға деген оқушылардың сұранысы арта түсуде.

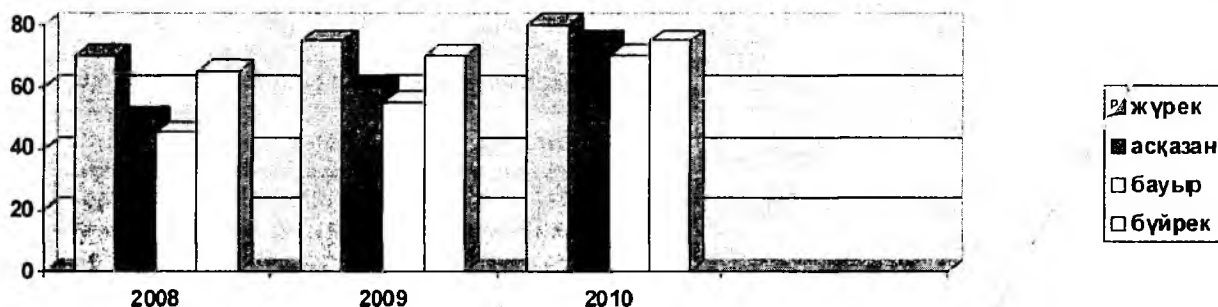
Ата-аналар да бұл жұмысымызға қолдау көрсетуде. Бұдан адам өзін-өзі емдеумен немесе фитотерапевтілік емшілікпен шұғылдануға болады деген ұғым тұмауға тиіс. Науқасты тек қана маман дәрігерлердің ғана емдей алатындығы ешқашан естен шықпауы тиіс.

Ал, жалпы алғанда, бұл жүргізілген жұмыс – дәрілік шөптердің адам ағзасына тигізер пайдасы зор екендігіне және әлі де зерттеу қажет екендігіне назар аудартады.

Қорыта келгенде, жергілікті жердегі дәрілік өсімдіктердің алуан түрлі екендігі анықталды. Шипалық қасиетке ие өсімдіктерден көптеген емдік қайнатынды, шырын, тұнба, ұнтақ, фито-шайлар даярланатыны анықталды. Дәрілік өсімдіктерден бүгінгі медицинада кең таралған дәрілер алынатындығына кезіміз жетті. Өйткені жалпы халық медицинасы пайдаланып келген шипалы шөптермен емдеу мәселесінің бүгінгі таңда өзіндік назар аударуды талап етер мәселелердің санатына жататынын байқауға болады.

Сонымен бірге адамдардың дәріден гөрі шипалы шөптермен емделуге деген

Ең көп сұранысқа ие шипалы шөптердің мониторингтік көрсеткіші.



ықыластары жылдан-жылға артып келе жатқандығы анықталды.

Біздің еліміз табиғи өсімдіктер қорына өте бай. Бірақ, ол байлық «шексіз» емес. Сондықтан оны тиімді пайдалану, жойылып кетуіне жол бермеу керектігі үнемі естен шықпаған жөн.

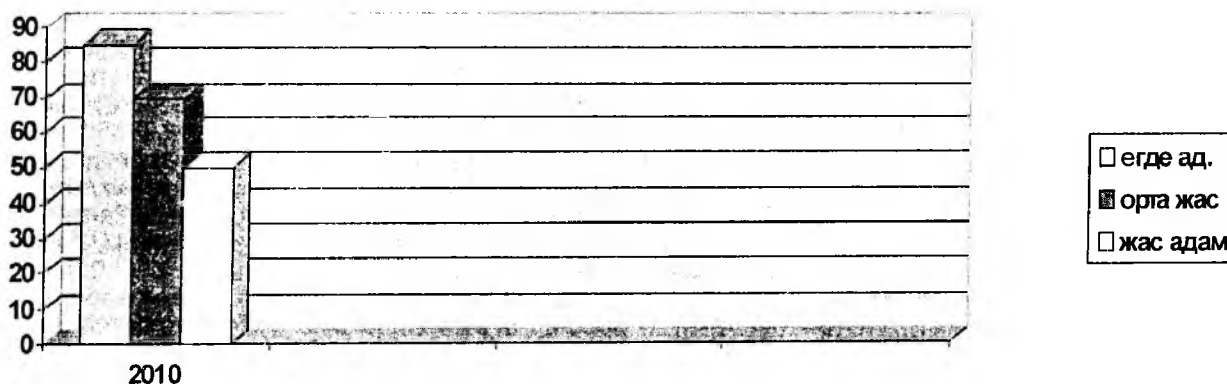
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

- 1 Қожабеков М., Қожабекова Г. Дәрілік өсімдіктер. Алматы, «Қазақстан», 1982 жыл.
- 2 Қажымұратов М. Пайдалы өсімдіктер. Алматы, «Қайнар», 1986 жыл.
- 3 Ковшарь А.Ф. Қазақстанның "Қызыл кітабы" беттерінен. Алматы, 2004 жыл.
- 4 Оқушы анықтамасы. Алматы, «Арман», 2003 жыл.
5. Паркер С., Уильямс Б. Сұрақ және жауап. Энциклопедия. «Алматыкітап», 2007 жыл.
6. Сафонов Н.Н. Дәрілік өсімдіктер. Москва, 1993 ж.
7. Сыбанбеков Қ.Ж. Жабайы өсімдіктер сыры. Алматы, «Қайнар», 1986 жыл.
- 8 Ақылбеков Ө. Халық емінің құдіреті. Алматы, «Қайнар». 1993 жыл.

Оқушылардың денсаулығы бойынша салыстырмалы №6-кесте

Оқу жылдары	Ауыратын оқушылар саны
2005-2006	209
2007-2008	283
2008-2009	305
2009-2010	304

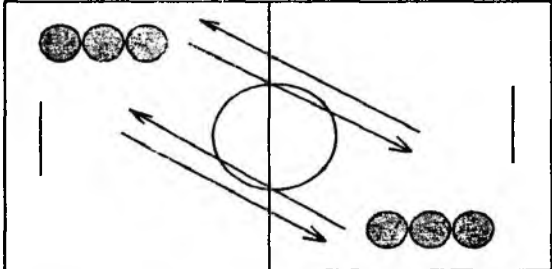
9. Астапенко А., Капков А. Дәрілік өсімдіктер. Москва, 1990 жыл.
10. Иващенко А.А. Қазақстанның қорықтары мен ұлттық бақтары. «Алматыкітап», 2006 жыл.
11. Қазақстанның өсімдіктер әлемі. «Алматыкітап», 2004 жыл.
12. Қазақстан өсімдіктер әлемінің асыл қазынасы. Алматы, 2006 жыл.



Баскетбол Допты әріптесіне беру әдістері

Оқу ісінің меңгерушісі: Р. МАМЫТБЕКОВА	Сабақтың мақсаты:
Сыныбы:	1. Әріптесіне пас беру әдістерін үйрету;
Сабақ реті:	2. Икемділікті, жылдамдықты дамыту;
Сабақтың өтетін орны: спорт зал.	3. Топтық, қоғамдық және жолдастық сезімдерге
Сабақтың тақырыбы: Баскетбол. Допты әріптесіне беру әдістері.	тәрбиелеу.
	Құрал жабдықтар: баскетбол добы, ысқырық және сағат.

№	Кіріспе бөлімі	Уақыты мөлшері	Ескертулер
I	Оқушыларды сапқа тұрғызу. Кезекшіден мәлімет қабылдау. Сәлемдесу. Оқушыларды түгендеу. Сабақтың мақсатымен таныстыру. Сапта тұрып сап элементтерін қайталау (Оң-ға, Сол-ға, Ай-нал).	5 минут	Арнайы спорт киімдеріне, оның тазалығына және денсаулығына назар аудару керек.
II	Дайындық бөлімі. Залдың шетімен әр түрлі жылдамдықтармен жүгірту.	10 минут	Оқушылардың залда дұрыс жүгіруін, шуламауын және қатты жүгірмеуін қадағалау.
1.	<u>Спорттық жүріспен.</u> (Қолды кеуде тұсына ұстап, табанды өкшеден аяқтың ұшына дейін тигізіп жылдам жүру).	30 сек	Аяқтың ұшымен жеңіл жүгіруін;
2.	<u>Жеңіл жүгіру.</u> (Аяқтың ұшымен жеңіл және бір қалыпты жүгіру).	30 сек	Денені түзу ұстап биік секіруін қадағалау.
3.	<u>Оң жақпен, сол жақпен секіреміз.</u> (Тіркелмелі адыммен биік секіру, қолды белге қойып немесе айналдыру).	30 сек	Бір-бірін қағып кетпеуін қадағалау.
4.	<u>Артпен жүгіру.</u> (Аяқтың ұшымен және сол жақпен қарап жүгіру).	15 сек	Тізені, өкшені алақанға тигізіп, жылдам және тез істеуін қадағалау.
5.	<u>Тізені жоғары көтеріп жүгіру.</u> (Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру).	20 сек	
6.	<u>Өкшені артқа тигізіп жүгіру.</u> (Қолды артқа қойып, өкшені алақанға тигізіп жүгіру).	20 сек	
7.	<u>Аяқты алға сермеп</u> (қайшылап) жүгіру. (Қолды желкеге қойып, аяқтың ұшымен және тізені бүкпей, алға сермеп жүгіру).	30 сек	Аяқтың ұшымен, тізені бүкпей істеуін қадағалау.
8.	<u>Спорттық жүріспен.</u>	20 сек	
9.	<u>Жай жүріспен.</u>	15 сек	
a)	Қолды белге қойып, басты: оңға, солға, алға, артқа қозғалтамыз.	30 сек	Сапты бұзбай жүруін қадағалау.
b)	Қолды иыққа қойып, алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз.	30 сек	Жаттығуларды дұрыс істеуін қадағалау.
в)	Оң қолды жоғары ұстап 1-2 дегенде артқа сермеп, 3-4 дегенде қолды ауыстырып артқа сермейміз.	30 сек	Қолды түзу ұстауын қадағалау.
г)	Адымды кеңірек ашып, әр адым сайын денені оңға, солға бұрып жүреміз және қолды кеуде тұсына ұстаймыз.	30 сек	Денені дұрыс бұруын қадағалау.

д)	Әр адым сайын қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткіземіз.	30 сек	Тізені бүкпеуін қадағалау.
е)	Қолды белге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреміз.	40 сек	Дұрыс жүруін қадағалау.
ж)	Қолды белге қойып, жартылай отырып жүреміз.	20 сек	Денені түзу ұстауын қадағалау. Жаттығуларды
з)	Қолды тізеге қойып, толық отырып жүреміз. Қолды жанға созып, шынтақты айналдырамыз.	20 сек	дұрыс орындауын қадағалау. Сапты бұзбауын
и)	Қолды бірге ұстап, кисті оңға, солға айналдырамыз.	20 сек	қадағалау.
к)	Етбетінен жатып, қолды бүгіп, жазу. 15*2 рет	20 сек	Денені түзу ұстауын қадағалау.
л)	Қолды алға созып, отырып тұру. 20*2рет.	1 минут	
л)		1 минут	
III	Негізгі бөлім. Оқушыларды екіге бөліп, допты торға лақтыру техникаларын және шабуылда ойнау әдістерін үйрету. 1. Допты алып жүре келе, екі адым аттап торға лақтыру. 2. Бір орында тұрып, допты екі қолмен торға лақтыру (алыстан).	20 минут	Оқушылардың допты дұрыс лақтыруын, жаттығуларды дұрыс істеуін және шуламауын қадағалау керек.
		3 минут	
			
	3. Шеңбердің жанында тұрып, допты қалқанға ұрып торға түсіру.	2 минут	
	4. Шабуылда ойнау әдістерін үйрету.	2 минут	
	5. Екі жақты ойын.	3 минут	
	Қорытынды бөлім.	10 минут	
IV	Оқушыларды сапқа тұрғызып. ағзаны бастапқы қалыпқа келтіруге арналған жаттығулар жасату. Сабақты қорытындылау және бағалау. Үйге тапсырма. Денені көтеру, жүгіру, секіру және дене жаттығулары.	5 минут	Сапта дұрыс тұруын, тәртіп сақтауын қадағалау.

**«Менің денсаулығым – менің болашағым»
атты спорттық эстафеталық ойындар**

Мақсаты: 1. Салауатты өмір салтына бет бұрып, көңіл аудару;
2. Жылдамдықты, икемділікті және күшті дамыту;
3. Топтық, қоғамдық, ұйымшылдық және жолдастық сезімдерге тәрбиелеу.

Сабақтың түрі: сыныптан тыс сабақ.
Құрал-жабдықтар: баскетбол және футбол доптары, төсеніштер, картоптар, гимнастикалық шеңберлер (обруч), шарлар, скамейка, скакалка, шелек, стакан, паднос, фишкалар.

Сабақтың мазмұны	Әдістемелік нұсқау
Кіріспе бөлімі. Оқушылардың сапқа тұрып, сәлемдесу рәсімі. Сабақтың мазмұнын және мақсатын мұғалім түсіндіріп, әрі қарай сөзді оқушыларға береді. 6 «а», 6 «ә» сыныптарының топ басшылары өз командаларымен бірігіп, топтың аты мен ұрандарын айтады.	Арнайы спорт киімдеріне, оның тазалығына және денсаулығына назар аудару керек.
Негізгі бөлімі. 1) Допты алып жүру (екі оқушы бір-біріне теріс қарап, допты орталарына қысып алып жүреді). 2) Картопты егу және жинау (екі оқушы гимнастикалық шеңбер (обруч) арқылы жүре келе, картопты егу және жинау). 3) Шар жинау (кедергілерден өтіп, ілулі тұрған шарларды жинау). 4) Шар жару (кедергілерден өтіп, ілулі тұрған шарларды жару). 5) Сұрақтарға жауап беру (секіртпемен (скакалка) секіріп келіп, сұраққа жауап беру). 1. Футболдан Оңтүстік Африкада 2010 жылы әлем чемпионатында қай команда бірінші орын алды? (Испания) 2. Қайрат Нұрдәулетов қай жерде туылған және спорттың қай түрімен шұғылданады? (Қарақыстақ ауылы, футбол) 3. Алматы қаласында орналасқан шаңғы спортымен айналысуға арналған жер? (Шыңбұлақ) 4. Спорттың көне түрінің біріне арналған қол қаруы? (Садақ) 5. Спорттағы ең үздік нәтиже? (Рекорд) 6. Ұлттық ат спорт түрлерін атаңыз? (Көкпар, бәйгі) 7. Футбол полясының ұзындығы мен ені қанша? (110-60 м) 8. Спорттық ойындарға қандай ойындар жатады? (Футбол, баскетбол, т.б.) 9. Гимнастика сабағына қандай жаттығулар жатады? (Акробатика, ырғақты гимнастика, т.б.) 10. Жеңіл атлетика сабағына қандай жаттығулар жатады? (60 м, 1000 м жүгіру, ұзындыққа секіру, т.б.) 6) Офицанттар жарысы (стакандағы суды падноспен басқа бір ыдысқа суды тасып құю). 7) Капитандар жарысы (футбол добын тебу арқылы фишкаларға тигізу).	Допты жерге түсірмеу және жаттығуды жылдамдыққа орындау. Гимнастикалық шеңбердің сыртына шығып кетпеуін қадағалау. Шарларды жарып алмай көп жинау керек. Кедергілерден дұрыс өтіп, шарларды көбірек жару. Сұраққа жауап беру үшін 3-4 секунд беріледі. Суды төгіп алмай көбірек жинауға тырысу керек. Топтың капитандары шығуын қадағалау.
Қорытынды бөлім. Барлық жарысқа қатысушы топтар сапқа тұрғызылып, жарысты қорытындылау үшін сөз кезегі әділқазыларға беріледі. Ол кісілер жарыстың бағасын шығарып, ескертулер жасап, I және II орын алған топтарды атап, марапаттау дипломдарын тапсырады. Мұғалім сабаққа қатысқан оқушыларға белсене қатысып, қызықты әрі жоғары деңгейде өткізгендері үшін алғыс айтып қоштасып, оларды саппен спорт залдан шығарып салады.	Сапта дұрыс тұруын, тәртіп сақтауын қадағалау.

Дайындаған дене шынықтыру пәнінің оқытушысы: **Е.Қ. ҚҰТТЫБЕКОВ**,
Сүйінбай атындағы орта мектеп, Жамбыл ауданы, Алматы облысы

ГИМНАСТИКА

Акробатикалық жаттығулар

Гүлбақыт Николайқызы ЖАЙСЕМБАЕВА,
М.Төлебаев атындағы мектепке дейінгі шағын
орталығы бар мемлекеттік мекемесінің дене
тәрбиесі пәнінің мұғалімі
Алакөл ауданы, Алматы облысы

8-сынып

1. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.
2. Жүреден отырып алға, артқа аунап түсу, шалқадан
жатып денені көтеру.
3. Гимнастикалық қабырғада орындалатын
жаттығулар.
Мақсаты: 1. Гимнастикалық жаттығулардың әдіс-
тәсілдерін меңгерту, жаттығулар элементтерін үйрету;

2. Жеке буындар, бұлшық еттерді нығайту, ептілік пен
ікемділікке арналған жаттығуларды дамыту;
3. Сымбаттылыққа, сыпайылыққа тәрбиелеу.
Әдісі: саяхат сабақ.
Түрі: гимнастика тарауын қорытындылау.
Қолданатын құрал: гимнастикалық қабырға, берене,
гимнастикалық төсеніш, ысқырық.
Өтілетін орны: спорт зал.

Бөлімі	Сабақ барысы	Мөлшері	Әдістемелік нұсқа
Кіріспе бөлімі: 10 минут	Ұйымдастыру кезеңі: сапқа тұру, рапорт беру, сабақтың мақсатымен таныстыру	1 минут	Тыныштық сақтау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: 1. Қолды иыққа қойып, аяқтың ұшымен жүру. 2. Қолды белге қойып өкшемен жүру. 3. Қолды желкеге қойып, табанның ішкі, сыртқы жағымен жүру.	2 минут	Денені тік ұстау, тізені бүкпеу. Арақашықтықты сақтау.
	Жалпы дамыту жаттығулары	7 минут	Қол, аяқ, буынға арналған жаттығулар.
Негізгі бөлімі: 30 минут	Сабақтың тақырыбын түсіндіру, сыныпты топқа бөлу, топ басшыларын сайлау. Гимнастика сабағында техника қауіпсіздігін сақтау ережесіне түсініктеме: 1. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда тек қана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек; 2. Секіріп түсетін жерлерге гимнастикалық төсеніш төсеу қажет; 3. Бірінен соң бірі жүгіріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау кезінде арақашықтықты қатаң сақтау керек; 4. Гимнастикалық құрал-жабдықтардың қолдануға жарамдылығын анықтап алу қажеттігін ұмытуға болмайды.		Өз-өзін бағалауға топ басшылары қалам, дәптер қолдану. Әр бекетке аялдап саяхат жасау. Құрал-жабдықтардың таза болуы, топ баспауын қадағалап отыру керек.
	Сыныпты топқа бөлу (бекет). Бөрене 1-бекет. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. 1. Аяқтың ұшымен жүру. 2. Сол аяқпен бір адым ілгері аттап келесі аяқты төмен түсіріп, алдыға соза бөрене үстіне қою. 3. Сол аяқпен бір адым ілгері аттап, екі қолды екі жаққа соза «Қарлығаш бейнесін» орындау. 4. Екі аяқты бір-біріне жақын қойып жүреден отырып, екі қолды бөренеге тигізіп, содан кейін кеудені шалқайта қолды жоғары көтеріп бөренеден секіріп түсу.	10 минут	Әр бекетке тоқтап, аялдап жаттығуды орындау. Қолды жанға созып денені, басты тік ұстау. Сақтандыру ережесін қолдану. Қолды жоғары ұстап, тізені сәл бүгіп түсу.
	2-бекет. Жүреден отырып алға, артқа қарай домалап түсу, шалқадан жатып денені көтеру. 1. Алға қарай бастан аса домалап түсу үшін алдымен негізгі тұрыс екі қолды жерге тірей басты еңкейтіп отырып, төбені жерге тірей алдыға домалап түсу.	10 минут	Тізені кеудеге жақын ұстау, аяқты тез жинап алу.

	2. Артқа қарай бастан аса домалап түсу үшін жүреден отырған қалыпта басты еңкейте тізені иыққа жақындатып, қолды жоғары сермей артқа қарай домалап түсу. 3. Қолды желкеге қойып, шалқадан жатып денені көтеру. 3-бекет. Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар. 1. Арқаны қабырғаға қаратып, асылып тұру, аяқты көлденең қалыпқа бұрыш деңгейіне көтеру, оны төмен түсірместен аралықтарын ашып және қайтадан біріктіру керек. 2. Арқаны қабырғаға қаратып асылып тұру, аяқты бүгіп және жоғарырақ көтеріп тізені маңдайға тигізуге тырысу керек. 3. Қабырғадан ұстанып «көпірге» түсу керек.	10 минут	Аяқты көтермеу. Қолдың арақашықтығын сақтау, аяқты түзу ұстау. Тізені сәл бүгу.
Қорытынды бөлім: 5 минут	Сыныпты сапқа тұрғызу. Сабақты қорытындылау. Әр топтың басшыларының сөзін тыңдау, өзін-өзі бағалау. Үйге тапсырма беру: гимнастика тарауындағы өткен жаттығуларды қайталау	5 минут	Топ басшыларының әділ бағалауын бақылау.

“Шынықсаң шымыр боласың”

Г.О. НУРАХМЕТОВА,

М. Мақатаев атындағы №13 орта мектеп
Өтеген батыр кенті, Алматы облысы

Мақсаты:

а) Жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбат екенін, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екенін түсіндіру. Дұрыс тамақтанудың, жеке бас гигиенасын сақтаудың денсаулық үшін маңыздылығын түсіндіру;

ә) Ой қорыту, ортада сөйлеу, пікірін жеткізе алу қабілеттерін дамыту;

б) Денені шыңдауда шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, талғампаз да қанағатшыл, таза да әдемі болуға тәрбиелеу.

Түрі: топтық, ұжымдық.

Әдісі: сұрақ-жауап, талдау-жинақтау.

Оқыту пәндерімен байланысы: ана тілі

дүниетану, валеология, дене шынықтыру.

Көрнекіліктер: буклет, тірек-сызба.

Сабақтың міндеттері:

1. Жас ұрпаққа дұрыс өсіп жетілу үшін денсаулығын күтуді үйрету;

2. Күнделікті қимыл-қозғалысын дамыту арқылы

3. Дене жаттығуларын жасауға дағдыландыру арқылы қиындықты жеңе білуге, дербестікке, сенімділікке үйрету;

4. Салауатты өмір салтын сақтап өмір сүруге дағдыландыру.

Сабақ барысы:

I. Оқушыларды сабаққа қатысуын тексеріп, топтарға бөлу.

II. Тақырыпты хабарлап, тәрбие сағатының мақсаты мен міндетін түсіндіру.

III. Ой шақыру.

• Байлық дегеніміз не?

(Оқушылар тірек-сызба арқылы көрсетеді).

Тірек-сызбаны қорытындылай келе, байлық сөзінің сызбасын көрсетіп, ең үлкен байлық - денсаулық екенін түсіндіру.

IV. Ой толғаныс.

«Денсаулық» атты сызба бойынша талдау.

- Жүректі, қайсар да қайратты, ұқыпты да әдемі қазақ азаматы болу үшін адам денсаулығына не қажет деп ойлайсыңдар? (Экраннан сызба көрсетіледі, сызбадағы қажеттіліктерді оқушылар оқи отыра өз ойларын ортаға салады).

• Сендер қандай қажеттілік туралы сыр шертесіңдер, олар қандай құс?

• Күн, таза ауа, судың денсаулыққа тигізер пайдасы қандай?

• Өз достарыңа табиғи күшті қорғауға қандай ұсыныстар айтар едіңдер?

• Ата-бабамыз табиғи күш-қуаттарының қадірін түсініп, әдемі де әсерлі сөз мәйектерімен жеткізе білген. Сол аталы сөздерден мысал келтіріңдер.

«Ауру – астан», «Күтінгенге көрілік жоқ», «Тазалық – саулық негізі, саулық – байлық негізі».

II топ

• Дене шынықтырудың маңызы қандай?

• Шынықтырудың түрлерін ата.

• Өзің сүйіп орындайтын спорттық ойындар мен жаттығу түрлері.

• Ертеде балаларды қалай шынықтырған? Ұлттық ойындар, оның пайдасы?

• Соңғы кезде қандай спорт түрлері шықты?

• Дене шынықтыру туралы нақыл сөздер?

III топ

• Дұрыс тамақтану жолдары қандай?

• «Батпайтын ас – жеген кісінің өзін жейді», – деген нақыл сөздің мағынасын түсіндір.

• Асқа тағамдарды қалай пайдалану керек деп ойлайсыңдар?

• Тағам түрлерінің адам денсаулығына пайдалы мен зиянды жақтарын салыстырып көрсет: сүт – сыра

алма – конфет

жеміс шырыны – төтті сулар

IV топ

• Жеке бас тазалығы деген не?

• «Тазалық – саулық негізі, саулық – байлық негізі» деген мақалдың мәнін қалай түсінесіңдер. Өздерің білетін мақалды айтыңдар.

-Таза жүретін баланы қалай атайды? Оның достары нелер?

-Тазалықты сүйетін баланы қалай атайды? Мысал келтір.

Әр топ берілген сұрақтар бойынша ойланып, ой пікірлерін ортаға салады.

Ұжымдық жұмыс

• Ауру жанға арашашы кім және қандай орындар? (Емхана, дәрігерлер, мейірбикелер, халық емшілері)

• Ана тілінен денсаулық, тазалық туралы кімнің ақыл-кеңесін оқып, жаттадық.

Денсаулықтан адамға не бар қымбат,

Ауру тенсе, кең дүниені тар қылмақ.

Денсаулықтың қорғаушысы болам деп,

Дәрігерлер берген Отан алдында ант.

Ой тұжырымы:

• Біз бүгін қандай тақырыпта сөз қорғадық?

• Нені ойға тоқып, жадымызға сақтауға тиіспіз?

• Сендер қандай азамат болып өсулерің керек?

Мұғалімнің қорытынды сөзі.

Шығыста: «Сау дене, азат ақыл, адал көңіл, үшеуімен бақытты болады өмір» деген нақыл сөз бар екен. Осы дана сөзде айтылғандай, дені сау, құрыш білекті, батыл жүректі, салауатты өмір салтын ұстанған ұрпақ болып өсіңдер.

Елбасы «Дене тәрбиесі, спорт түрлерін дамыту» туралы заңға қол қойды. Бұл – үкіметіміздің ұрпақ денсаулығын нығайтуға қатты көңіл бөліп отырғандығын көрсетеді.

Үйге тапсырма: «Басы аманның – малы түгел» тақырыбына шығарма жазып келу.

«ӘЛЕМГЕ САЯХАТ»

(Спорттық ойын-сауық)

Ләйла Тоқтасынқызы ЕРМЕКБАЕВА,
№31 «Ақ сұңқар» балабақшасы даярлық
тобының дене тәрбие нұсқаушысы
Астана қаласы

Мақсаты: балаларға әр түрлі шет ел қалаларын көрсету арқылы әр елдің ойындарымен таныстыру. Оларды бейбіт өмірге деген сүйіспеншілігін арттыру, достыққа, ынтымақтастыққа тәрбиелеу. Өзге елдердің спорттық ойындары арқылы балалардың дене тәрбиесіне деген қызығушылығын арттыру.

Қолданылатын құралдар мен көрнекіліктер: жапсыру сабағын қолдану, глобус шары, Норвегия, Нидерланды, Франция, Англия, Африка, Америка, Бразилия, Австралия, Қытай, Үндістан, Ресей мемлекеттерінің табиғаттарының суреттері бейнеленген слайдтар, екі терең тәрелке, пинг-понгке арналған дөңгелекшелер, орамал, екі үлкен доп, ойыншық ат, лассо (ілмегі бар арқан) немесе үлкен сақиналар, төрт тақтайша, от алатын тоты құс, он кішкентай доп, екі үлкен себет, кең ауызды үш бөтелке, соңына қарындаш байланған үш жіп.

Жүргізуші:

Халықтар достастығы нығая бер,
 Дүниенің шырайлы көктемінде.
 Соғыстар нышандары жойыла бер,
 Бейбітшілік, еркіндік жасасын де!

- Балалар, мынау жердің кішкентай үлгісі глобус. Біздің әлемде әртүрлі нәсілді адамдар тұрады. Олар – ақ нәсілді, қара нәсілді және сары нәсілді болып бөлінеді. Олардың барлығы бейбітшілікте өмір сүргілері келеді. Ал, балалар олай болса, бәріміз кеме жасап, оған «Достық» деген ат берейік. Біздің кемеміз теңіздер мен мұхиттарға, әлемнің түпкір-түпкіріне саяхатқа шықсын!

Балалар қалың қағаздан кеме құрап, оған отырып, «Достық» әнін жырлайды.

Саяхатқа аттанамыз біз бүгін,
 Көтеріңкі көңіл болған соң
 Ақ желкенді кемеңіз үстінде,
 Билейміз шаршамастан біз бүгін.

Содан кейін жүргізуші кеме бекітілген таяқшамен глобустан қай жерге саяхатқа шығатындарын көрсетеді.

Жүргізуші: Біз алдымен Норвегия елінің солтүстігіне аялдаймыз. Ауа райы бұл жерде өте суық. Теңіз буырқанған толқынмен жағаға соғады. (Балалар слайдтан Норвегияның табиғатын тамашалайды). Балықшылар күн сайын кішкентай қайықтарымен балық аулауға шығады екен. Тіпті, олар туралы күлкілі өлең жолдары да тарап кеткен. Балық аулаған оңай шаруа емес, солай емес пе?

Норвегияның ұлттық «Ау» ойыны. Екі ойыншы бір-бірінің қолдарынан ұстап, ауларымен балық болып жүрген басқа балаларды аулайды. Қуып жетіп, екі балықшы шеңбер жасап, бір-бірінің қолдарынан ұстап «балықты» ұстап алады. Содан кейін, «балықтарды» үшеулеп ұстайды.

Әрбір құрыққа түскен «балық» аудың бір бөлігіне айналады.

Жүргізуші: Кемемізбен саяхатымызды жалғастырамыз. Балалар да отырып, бір-бірінің иықтарына қолдарын қойып, мұхит әуенімен теңселеді.

Жүргізуші: Міне, Нидерландының тағы бір солтүстік еліне келіп қалдық. Ол өте кішкентай, түгелдей судың үстінде орналасқан. Адамдар жер үйлер салуы үшін арнайы бөгеттер тұрғызған. (Слайдтан көрсетеді). Нидерландыда жел үнемі соғып тұрады. Адамдар жел энергиясын пайдалануды үйренген. Қазіргі күні бұл ел электр тогын желден алады.

Нидерландының «Буырқанған жел» ойыны. Ойынға екі бала қатысады. Әрқайсысының алдында пинг-понгке арналған терең тәрелкеге салынған дөңгелекшелер бар. Балалар одан дөңгелекшелерді үрлеулері керек. Оны жылдам жасаған ойыншы жеңімпаз болып саналады.

Жүргізуші: Енді біздің кемеміз орман, жүзім бақтары мен ертегілердің мекені Францияға бет алады.

Бір ойыншының көзі таңылады. Ал, қалғаны дөңгелеке үстелге отырады. Басты ойыншы кез келген отырғанның тізесіне отырып, «Торғайым, шырылдашы», – дейді. Ол шырылдауға тырысады. Ал, ойыншы кімнің даусы екенін табуы керек.

Жүргізуші: Франция мен Англияны кішкентай бұғаз бөліп тұр – бұл мемлекеттер аралдың үстінде орналасқан. Англия әрқашан жаңбырлы, тұманды ауа райымен танылған. Бірақ, ағылшын балалары да әлемнің басқа балалары секілді ойнағанды жақсы көреді.

Ағылшын ойыны – «Менің артымнан қайтала!» Әуенмен балалар қолдарынан ұстап жүргізушіні айнала әуендегі қимылдарды келтіріп жүреді. Өлеңнің қайырмасында жүргізушінің қимылын қайталайды. Өлеңнің соңында өз қалаулары бойынша кез келген қимыл жасайды.

1. Мен сияқты жимиыңдар.

Қайырмасы: Қанеки, бәрің қайталаңдар.
 Бәріміз бірдей жасайық!

2. Мен сияқты шапалақтаймыз!

Қайырмасы: Қанеки, бәрің қайталаңдар.
 Бәріміз бірдей жасайық!

3. Мен сияқты секіреміз.

Қайырмасы: Қанеки, бәрің қайталаңдар.
 Бәріміз бірдей жасайық!

4. Мен сияқты отыра қаламыз.

Қайырмасы: Қанеки, бәрің қайталаңдар.
 Бәріміз бірдей жасайық!

5. Енді қайта мен сияқты тұрамыз.

Қайырмасы: Қанеки, бәрің қайталаңдар.
 Бәріміз бірдей жасайық!

6. Енді мен сияқты дем аламыз.

Қайырмасы: Қанеки, бәрің қайталаңдар.
 Бәріміз бірдей жасайық!

7. Осылай бәріміз ойнасақ, таңды да атырамыз,
 Бірақ әуенді аяқтап, соңғы рет бәріміз!

Балақай, қандай қимыл жасайсың?!

Қанеки, бәріміз бірлесе, қимылдайық тезірек!

Жүргізуші: Енді бағытымызды өзгертіп, оңтүстікке, үлкен қара континент – Африка еліне бет алайық! Африка өте ыстық мемлекет. Африкада су тапшы Сахара шөлі бар. Ол жерде адамдар құмғанмен су әкелгенде бір тамшысын төкпей, суды үнемдейді. Біз де олар сияқты су таситын боламыз.

Африка ойыны – «Су тасығыш». Балалар екі топқа бөлініп, төбелеріне допты қойып, көзектесіп жүреді. Тапсырманы бірінші болып аяқтаған топ жеңімпаз аталады.

Жүргізуші: Енді ұлан-ғайыр Тынық мұхитымен жүземіз. Оның артында Америка тұр. Бұрында Америка жазығында, жабайы аттар тобыры шапқан. Оларды бақташылар тұзаққа түсіріп аулаған. Олар ілмегі бар арқанмен жануардың мойнына кіргізе білген. Бізде солай жасап көрейік.

Америка ойыны – «Атты арқанмен құрықтау».

Ұл балалар ойыншық аттың мойнына арқан салып көреді. Бірінші болып атты құрықтаған бала жеңеді. Басына сақина бекітілген арқанды да лақтыруға болады.

Жүргізуші: Енді, оңтүстік Америка жағалауына, ыстық ел Бразилияға жүземіз. Ол жерде саз балшық көп. (Слайд көрсетіледі) Бұл саздарда қатыгез қолтырауындар мен әдемі қауырсынды құстар мекендейді. Біз мына түрлі түсті тотықұсқа жақындап көрейік.

«Кедергіден өтейік» ойыны. Екі ойыншы тақтайшаларды басу арқылы ойыншық тотықұсқа жетулері керек. Ойыншылар өденді баспаулары керек. Жеңімпаз тотықұсты алып, оны от алдырып шырылдатады.

Жүргізуші: Біз ұлан-ғайыр Тынық мұхитының бойымен саяхаттаймыз. Оның бойымен жүзу ұзақ болады. Өлең бізге жолда ермек болсын. Дене тәрбиесі жайлы өлең айтылады.

Жүргізуші: Алдымызда жасыл желекті Австралия мемлекеті тұр. Тек осы жерде ғана қалталы жануарларды кездестіруге болады: кенгуру коала, қалталы қасқыр, қалталы борсық – вомбат. Бұл аңдардың ішінде бөлтіріктеріне бесік болатын қалталары бар. Олардың бөлтіріктері өте әлсіз болып туады, сондықтан бірнеше апта, айлар бойы анасының дорбасында өсіп, сүтпен қоректенеді. Қанеки, кенгуру ойынын ойнап көрелік.

«Кенгуру» ойыны. Ойынға екі команда болып балалар қатысады. Толтырылғын үлкен доптың үстіне отырып жарысады.

Жүргізуші: Саяхатымыз жалғасады. Біз сары нәсілді, қысық көзді адамдар тұратын таңғажайып Қытай еліне де келіп жеттік.

Қытай ойыны – «Кім бірінші».

Балалар екі командаға тұрады, алдында тұрған самакатпен жарысады Кім бірінші аяқтаса сол жеңіске жетеді.

Жүргізуші: Келесі Азия мемлекеттерінің бірі Үндістанды асып өтеміз. (Слайдты көрсетеді). Оның үңгірлерінде әлі күнге дейін бағалы тастар жасырылған, онда қазіргі күні де бекзадалар мен раджалар өмір сүреді, ал туристер ғажайып будда ғибадатханаларына барғанды ұнатады. Үндістанда

джунглийде өте шапшаң қимылдайтын маймылдар мекендейді.

«Бөтелкеге құйрығын салған маймыл» ойыны.

Ойынға үш ойыншы қатысады. Олардың әрқайсысы белдеріне арқан байлап, бір шетін құйрық сияқты қалдырады. Ал, сол арқанның аяқ жағына қарындаш байланады. Қатысушының арт жағына бөтелке қойылады. Бөтелке аузына бірінші болып қарындашты салған ойыншы жеңімпаз болады.

Жүргізуші: Балалар, біз енді Қазақстанымызға көршілес жатқан Ресейге де жақындаған сияқтымыз. Орыс балалары да ойнағанды қатты жақсы көреді екен. Олай болса, орыстың ұлттық ойыны «Никанориха» ойынын ойнаймыз.

Балалар қолдарынан ұстап шеңбермен айналып, өлең айтады:

Қаздарды жайған Никанориха,

Ешкіні кіргізіп алды бақшаға.

Алай-былай қуып ешкіні,

Ашупанды Никанориха!

Содан кейін П. Чайковскийдің «Камаринская» әуенімен балалар шеңберді топ-топ басып кішірейтіп, кеңейтеді (2 рет). Әуен бір минут ойналғаннан кейін, шашырап кетеді. Әуен аяқталғанда, қимылмен былай деп айтады:

Тезірек жұбыңды таппасаң,

Сақалды ешкі болып қаласың!

Шапалақтап, сұқ саусақтарын басына қойып (мүйіз жасайды), бастарын шайқайды. Содан соң, тез жұбын табуға тырысады. Жұпсыз қалған бала билейді.

Жүргізуші: Міне, біздің де саяхатымыз аяқталуға жақын қалған сияқты, балалар. Отанымыз – Қазақстанға оралайық! Өз үйім, өлең төсегім, деген сөз бар, Отанымызға бет алайық!

Балалар Отан туралы өлең оқиды.

1-бала: Отан – сенің ата-анаң,

Отан – досың, бауырың.

Отан – ыстық ауылың,

Отан – өскен кең далаң.

2-бала: О, алақай, туған жер,

Жақсы-ау, бақша-бауларың.

Көзге ыстық көрінер,

Сенің асқар тауларың!

3-бала: Туған жердің жырларын,

Қызғалдақтай терейік.

Кең өлкенің қырларын,

Жүр аралап келейік!

«Туған жер» өлеңі орындалады.

Жүргізуші: Әрбір мемлекетке барғанымызда сол елдің сүйікті ойындарын ойнаған едік, енді өзіміздің ұлттық ойынымызды ойнайық!

Жүргізуші:

Достық, бірлік, ынтымақ,

Қажет қой әрбір елге де!

Осылайша балалар,

Әлем бесігін қорғайық!

Астана туралы өлең орындалады.

Сақташы өміріңді, жарқыным!

С. КУНШИГАРОВА,
№7 орта мектеп
Жаңаөзен қаласы

Мақсаты: 1. Оқушыларды жол жүру ережесін сақтауға үйрету, көше қатынас ережелерін меңгерту, ақпараттық көрсеткіш белгілерімен таныстыру, оларды бұлжытпай орындауға баулу, жол апатынан сақ болуға үйрету, сұрақ-жауап арқылы жол жүру ережелерін еске түсіру;

2. Танымдық қабілетін, сөздік қорын, ақыл-ойын дамыту;

3. Әдептілікке, адамгершілікке, жолда жүру ережесін сақтауға тәрбиелеу.

Көрнекілігі: «Жол тәртібін жадында ұста», «Бәріміз де бағдаршамға бағынайық», «Көшеде сақ бол» деген қанатты сөздер жазылған плакаттар, ақпаратты көрсеткіш белгілері, суреттер, ала таяқ, бағдаршам, шар, көше қиылысы, жаяу жүргіншілер өтпесі, машина, велосипед.

Сабақ барысы:

Жүргізуші: Армысыздар, құрметті ұстаздар, оқушылар! Еліміздің барлық қала, ауылдарына ортақ көше қатынас ережесі енгізілген. Бұл ережені оқушылар да, үлкендер де, көлік жүргізушілері де бұлжытпай орындауы керек.

Өткенді қайталау. Ой шабуылы.

- Жол деген не?
- Жолдың неше түрі болады?
- Мынау қандай көше қиылысы?
- Неге реттелмеген деп аталады?

1-оқушы: Көшеде бағдаршам болмаса,
Кісі жоқ жөн сілтер өзіңе.
Кідірме, абыржып онда аса,
Сенгейсің өзіңнің көзіңе.
Көшеде ортаға жеткенше,
Әуелі көзің сал сол жаққа.
Балақай, ортадан өткен соң,
Мойын бұр сол жақтан оң жаққа.

- Жол қозғалысын реттейтін не?

2-оқушы: Қызыл жарық жанғанда
Қалт тоқтай қал табанда.

3-оқушы: Сары шамы жағылса,
Сақ, абай бол барынша!

4-оқушы: Жасыл жарық – жол ашық!
Зымырай бер, бел асып.
(Шармен бағдаршамның көзін көрсету)

Сөзжұмбақ – “Бағдаршам”

Келденең:

1. Көп адам мінетін көлік.

2. Адам бағдаршамның қандай көзі жанғанда дайындалады?

3. Уақытты немен білеміз?

4. Автобусқа міну үшін қайда тұру керек?

5. Қандай көз жанғанда жүру керек?

6. Адам жүретін жол.

7. Төрт аяғы домалақ,
Адамсыз ол жүрмейді.

8. Топырақ жемей жата алмайды,
Тас шайнап та қақалмайды.

9. Бұл пойыздың інісі,
Рельссыз ол жүре алмайды.

Көрініс.

Мультфильм кейіпкері Дымбілмес әндетіп көше қиылысына шығады. Жол инспекторлары алдынан шығып, жолда жүру ережелерін үйретеді.

1-инспектор: Мектепке келе жатқанда өзіңе қауіпсіз болатын жолды таңдай біл.

2-инспектор: Жүріп келе жатқанда көліктің алдынан өтіп кетемін деуші болма. Ол тоқтағанша, не өтіп кеткенше тоса тұр.

3-инспектор: Аялдамада тұрған автомобиль, автобус, машинаның арт жағынан айналып өт. Сонда сен оның соңынан келе жатқан машинаны дер кезінде көре аласың.

4-инспектор: Жол өткелдерінде әңгімені қойып, барлық зейінді жол қауіпсіздігіне аудару керек.

5-инспектор: Көшенің шетіне өту үшін арнайы өткелден өту керек. Ал қалалық жерлерде аспалы көпірлермен, жер асты жолымен жүреді.

6-инспектор: Транспорттың артына жабысуға болмайды, құлап, апатқа ұшырауыңыз мүмкін.

Суретпен жұмыс.

Жолда жүру ережесіне байланысты оқушылар сурет бойынша әңгіме құрастырады.

а) Балалар ойнайтын жер.

ә) Жолды өту ережесі.

б) Бағдаршам.

Топтық жұмыс.

Жол белгілері неше топқа бөлінеді? Оларды ата. Жол белгілері 8 топқа бөлінеді.

1-топ. Ескерту белгілері.

2-топ. Тыйым салу белгілері.

3-топ. Анықтама белгілері.

4-топ. Қызмет көрсететін белгілер.

5-топ. Транспорт құралдары және ескерту белгілері.

6-топ. Информациялық көрсеткіш белгілері.

7-топ. Қосымша табличкалар.

8-топ. Бағдаршам.

“Жол белгілері” ортаға шығып өз міндеттерін айтып өтеді.

“Ойнайық та, ойлайық”

1. Жол белгілерін топтастыру.

2. Қағаз қиындыларынан жол белгілерін құрастыру және нені көрсететінін айту.

3. Жол белгілеріне байланысты лото ойынын ойнау.

Реттеуші және оның сигналдары.

Сарамандық жұмыс.

- Реттеуші дегеніміз кім?
- Оның неше сигналы бар?

Жол қиылысы. Реттеуші жол қиылысының ортасында. Жаяу жүргіншілер мен көлік жүргізушілер өз орындарында тұрады. Реттеушінің сигналдарын орындайды.

1-сигнал. Реттеуші оң қолын алға созса, жаяу жүргінші оның арқа тұсынан жүргін бөлікті кесіп өтуіне болады. Ал ол кеуде тұсымен қарап тұрған жақтан көшені қиып өтуге рұқсат етілмейді.

2-сигнал. Реттеуші жаяу жүргіншіге бүйірін беріп, екі қолын жан-жаққа созып немесе түсіріп тұрса, жаяу жүргінші жүргін бөлікті кесіп өтуіне болады.

3-сигнал. Реттеуші жаяу жүргіншілерге кеуде немесе арқа тұсын беріп қолдарын жан-жаққа созып, яки түсіріп тұрса, жаяу жүргінші қозғалысына тыйым салынады.

4-сигнал. Реттеуші қолын жоғары көтерді. Бұл – ескерту белгісі. Көліктер мен жаяу жүргінші

қозғалысына тыйым салынады. Бұл сигнал кезінде жүргін бөлікте болған жаяу жүргіншілер жолды толық кесіп өтулері немесе әр бағыттағы көлік қозғалысын бөліп тұратын сызық бойында тоқтауға тиіс.

- 15-оқушы: Айналайын абайла.
Жан-жағыңа қарайла.
Жолда жүру ережесін
Есте сақта қалайда.

Қорытынды.

Көшеде сақ бол!

Бәріміз де бағдаршамға бағынайық.

Жол тәртібін жадында ұста.

Біз нені үйрендік?

-Жол және оның элементтері, жолда жүру тәртіптерін.

-Жол жиегі. Тротуар. Тротуарда жүру тәртібін.

-Жол белгілерін.

-Жолды қай жерден және қалай кесіп өту керектігін.

-Бағдаршам және оның түстерін.

-Реттеуші және оның сигналдарын.

Ойын: Лото

Кіруге тыйым салынады	Автобус және троллейбус аялдайтын орын
Жаяу жүргіншілер өтпесі	Қозғалысқа тыйым салынады
Велосипед жолымен қиылыс	Балалар
Алғашқы медициналық көмек пункті	Велосипед жолы

Тест

1. Жолдың келесі жағына шығу үшін не істейсің?
 - а) жолақ сызық үстімен жүремін;
 - ә) жүгіріп өтіп кетемін;
 - б) көліктің өтіп кетуін күтемін.
2. Бағдаршамның қай көзі жанғанда жүресің?
 - а) сары
 - ә) жасыл
 - б) қызыл
3. Жолдан өтерде –
 - а) солға, содан соң оңға;
 - ә) оңға, содан солға;
 - б) ешқайда қарамаймын.
4. Ойнамаймын:
 - а) жол бойына
 - ә) аялдамада
 - б) спорт алаңында
5. Машинаның алдыңғы отырғышына отырамын
 - а) 5 жасқа толғанда
 - ә) 10 жасқа толғанда

- б) 12 жасқа толғанда
6. Р белгісі нені көрсетеді?
 - а) тұруға арналған орын
 - ә) көлік тоқтауға болмайды
 - б) жаяулар өтетін жерлер
7. МАИ қызметкерлерінің ала таяғы қалай аталады?
 - а) жезп
 - ә) тақтай
 - б) көрсеткіш
8. Жол оқиғасы болғанда қай нөмерге хабарлайсыз?
 - а) 03 нөміріне
 - ә) 02 нөміріне
 - б) 01 нөміріне
9. Велосипедпен көлік жолында жүруге болады
 - а) 10 жасқа толғанда
 - ә) 12 жасқа толғанда
 - б) 14 жасқа толғанда

Уранды жерасты скважиналық сілтілік жолменен өндіру кезіндегі экологиялық қауіпсіздікті қамтамасыздандырудың кейбір мәселелері

А. ОРЫНБЕК, кіші ғылыми қызметкер

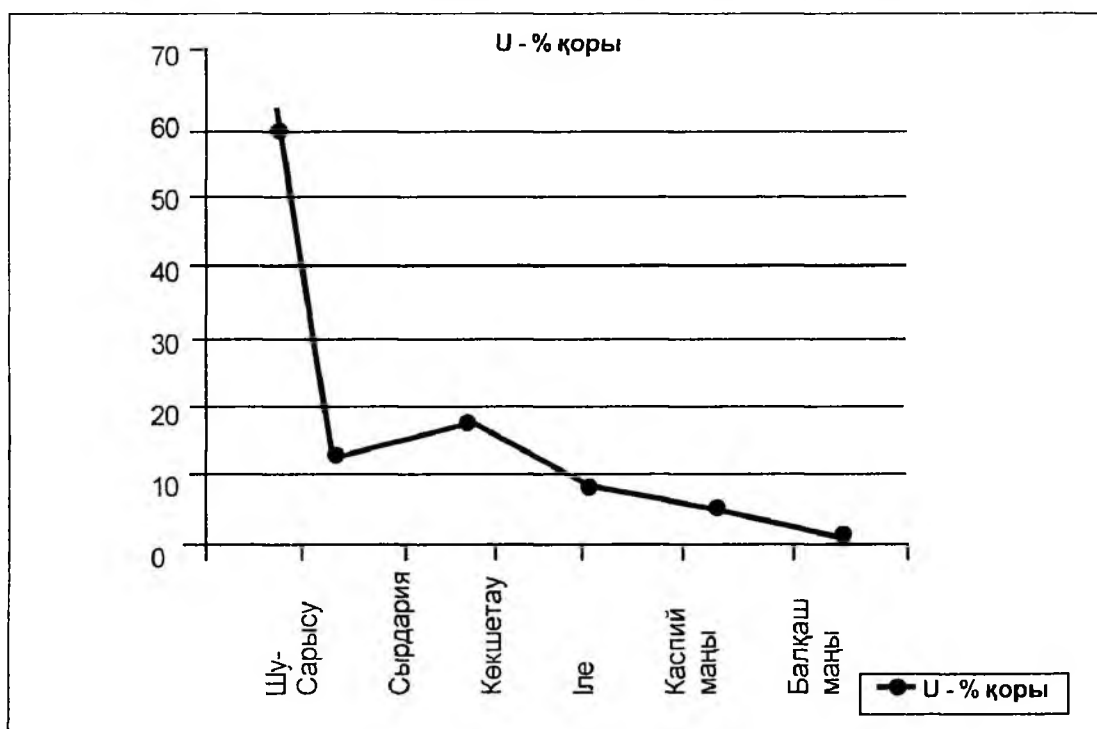
Б.А. БАСТЕРОВА, ғылыми қызметкер

С.Қ. ҚАУАШЕВ, м.ғ.д., профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

А. СВАМБАЕВ, б.ғ.д., профессор ТОО FTB «Companу»

Елімізде жылдап өндіріс дамуда, ресми «Казахстанская правда» газетінде 2009 жыл желтоқсан айындағы ақырғы санында жарияланғандай, біздің еліміз табиғи уранды өндіру бойынша әлемде бірінші орынға шықты, әрине бұл жұртшылық үшін өте қуанышты жағдай. Бұл өндіріске қатаң дифференциалды қарым-қатынас қажет екендігін екінші бірі біледі, себебі жұртшылықтың ойында уран дегеніміз атом бомбасы, жаппай қыру құралы екендігі, тағы да ресми Семей ядролық сынақ полигонындағы болған апат сынақтар адамзаттың есінде мәңгілік қалады десек қателеспейміз. (1-диаграмма).

Уран шығатын аудандармен оның пайыздық қоры



Уран мәселесі дүние жүзіндегі өзекті мәселе, себебі осы өндірістің арқасында реакторлық отын дайындап атом электр станциясында қуат өндіреміз [1-3].

Уран өндірісін жедел дамыту көзделінген, жылына 25000 тонна табиғи уранды өндіру үшін елімізде алты уран өндіру провинциясы құрылған және өндірістің провинциялық пайыздық үлесі анықталған (Диаграмма 1).

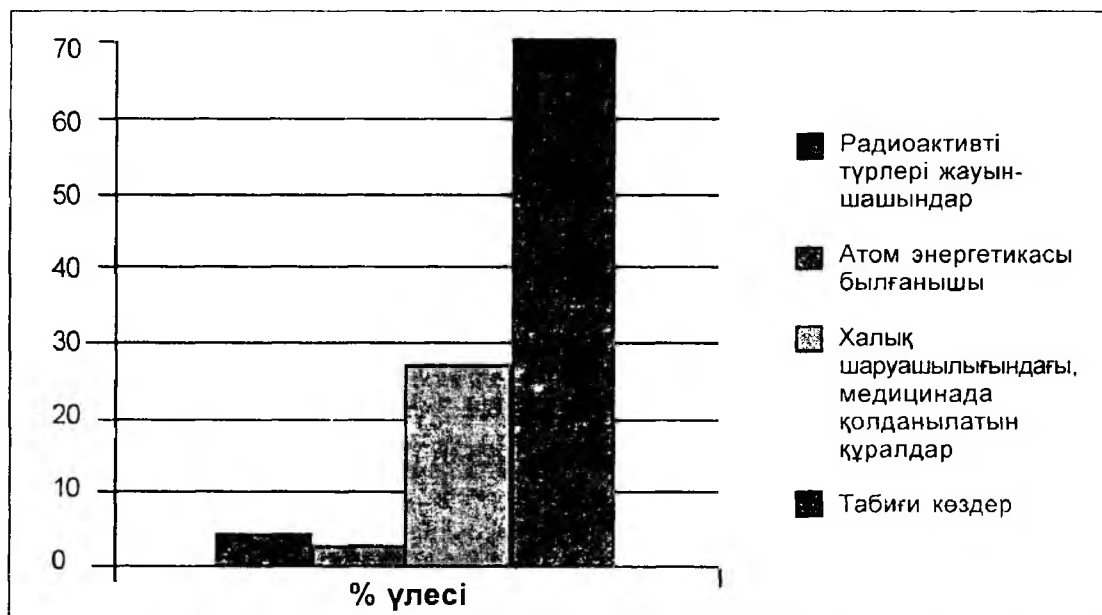
Әлемде уранді екі жолменен өндіреді, біріншісі жерасты скважиналық сілтілік жолменен, ал екінші әдіс жартастармен басқа уран шоғырланған жыныстарды талқандап қирату әдісі.

Табиғи уранды жерасты скважиналық сілтілік жолменен өндіру тәсілін қауіпсіз өндіріс деп атауға болмайды, себебі жалпы радиациядан болған ластануды жүз пайыз деп алғанда тау кені (радиацияның табиғи көздері) өндірісінен болатын, соның ішінде уран өндірісі бар үлесі 70-пайызды құрайды (2-диаграмма), жартастарменен басқа уран шоғырланған жыныстарды талқандап қирату әдісіменен өндіру де қауіпті болып табылады [3-7].

Табиғи уранның негізінде үш тұрақты изотоптары бар олар: U - 235, 234 және U - 238.

Қазақтың Ұлттық Атом Өндірісінің деректерінде көрсетілгендей, біздің еліміз уранның зерттеліп анықталған қоры бойынша, дүние жүзінде бірінші орында тұр.

Радиоактивтік былғаныш түрлері және % үлесі



Дамыған елдерде атом электр станциясын пайдалану арқылы электр қуатын өндіру кеңінен таралған, мысалы Жапон елінде 85%, Францияда 80% шамасында атом электр қуатыменен электр тоғы өндіріледі.

Уранның концентратын күкіртқышқылы ертіндісімен не болмаса Na_2CO_3 -мен әрекеттеу арқылы құрамындағы уранды уранил тұздарына аударады. Сорылған ертіндіден уранды ион алмастырушы шайыр арқылы экстракциялап реагенттен бөледі, сонан соң NH_3 – қолдану арқылы аммонидің диуранатын тұнбаға түсіреді, ары қарата отпенен қару арқылы U_3O_8 (химиялық концентрат) қосылысын аламыз. U_3O_8 – қосылысын көптеп бөлу үшін аралық тұндыру $\text{UO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ қосылысына не болмаса $\text{UO}_2\text{C}_2\text{O}_4 \cdot 3\text{H}_2\text{O}$ тұзын алады, бұл түзінділерді отпенен қариды, сол кезде U_3O_8 түзіледі, бұл түзіндіні азот қышқылында еріту арқылы аффинаждау әрекетін жүргізеді, бұл процесс экстракциялық деп аталады, үшбутилфосфат қосу арқылы жүреді. Осы жолмен алынған ертіндіні уранның таза ядролық тотығына айландырады, сонан соң оны сутегін қолданумен UO_2 дейінгі қалыпқа келтіріп HF қышқылыменен өңдеу арқылы UF_4 қосылысын алады да оны металлометрлік кальцимен болмаса магниймен қалпына келтіреді.

Жоғарыда келтірілген өндіріс сатысының барлығы жоғарғы улағыштық радиациялық қауіптілік көзі болып табылады.

Біздің лабораториялық зерттеуменен дәлелденгендей [7-10], уранның өнімдік сұйық ертіндісінің бір литрінің құрамында уранның жалпы концентрациясы 34,7 грамм болғанда радиацияның деңгейі қалыпты жағдайдан бірнеше есе асты,

ал осы айтылған ертінді уылығы бойынша өте жоғарғы дәрежеде болды.

Радиация туралы сөз қозғағанда бүгінгі күнге дейінгі болған апаттар менен былғаныштар туралы сөз айтпауға болмайды. Барлық жердің үстінде ашық кеңістікте болған жарылыстан стратосфераға $9,1 \times 10^{17}$ Бк Cs – 137 таралды, бұл дегеніміз жауын-шашынмен 50 жыл бойы түсетін күтілетін нәтижелі эквивалентті мөлшер болып табылады, бұған дәлел 1945 жылдың 16-шілдесінен 1995 жылдың 18-қазанына дейінгі болған сынақ жарылыстарды айтпай кетуге болмайды.

Табиғаттан, жерден біздің денемізге 80 пайыз радиация енеді, ал қалғаны космостан енеді. Табиғатта радиобелсенді изотоптар көптеп кездеседі, сөйтсе де олар граниттерде, вулкандық қалдықтарда және сазда көп мөлшерде болады. Жердегі кез келген дене радиацияның әсеріне душар болады, бірақ олар белгілі, оның мөлшерін алуы тіршілігіне және өмір сүру ортасына тікелей байланысты. Мысалы таулы аймақта өмір сүретіндер жазықта мекендейтіндерге қарағанда радиацияның мөлшерін көптеп алады, сол сияқты атом электростанцияның операторына қарағанда шахтерлар радиацияны көп алады.

Уран өндірісінде, ядролық сынақ кезінде өте қауіпті радионуклидтердің таралу болады, олар уылығы (қауіптілік дәрежесі) бойынша негізінен төрт топқа бөлінеді:

1. Өте жоғарғы радиобелсенді токсикологиялық дәрежедегі радионуклидтер (^{210}Po , ^{226}Ra , ^{232}U , ^{244}Pu , ^{239}Pu т.б.) минималдық белсенділік коэффициенті 0,1 тең.

2. Жоғарғы радиобелсенді токсикологиялық дәрежедегі радионуклидтер (^{90}Sr , ^{126}I , ^{131}I , ^{227}Ra , ^{233}U ,

т.б.) минималдық белсенділік коэффициенті 1,0 тең.

3. Орта радиобелсенді токсикологиялық дәрежедегі радионуклидтер (^{137}Cs , ^{32}P , ^{45}Ca , ^{89}Sr , т.б.) минималдық белсенділік коэффициенті 10-ға дейін.

4. Төменгі радиобелсенді токсикологиялық дәрежедегі радионуклидтер (^3H , ^{14}C , ^{55}Fe , ^{65}Zn , ^{64}Mn , т.б.) минималдық белсенділік коэффициенті 10-нан жоғары.

Уранды жерасты скважиналық сілтілік жолменен өндіру кезіндегі экологиялық қауіпсіздікті қамтамасыздандырудың кейбір мәселерінің өзектісі болып табылатын факторлардың бірі – скважинадағы түтіктердің жалғануында болған ақаулардың салдарынан ертіндіні сору, ертетін сұйықты ұңғымаға құю, түтікпенен өңдеу жүйесіне тасымалдау кезіндегі шашырап бей-берекет ағуы салдарынан сыртқы ортаның ластануы. Біз жоғарыда келтіргендей уранның жалпы концентрациясы 34,7 грамм болғанда радиацияның деңгейі қалыпты жағдайдан бірнеше есе жоғарыласа, ал осы айтылған ертінді улылығы бойынша өте жоғарғы дәрежеде екендігі белгілі, осындай сұйық шашырап былғағанда оның қасіреті үлкен екендігін екінші түсінетіндігі анық.

Осы жоғарыда айтылғандарды тұжырымдай келіп, уранды жерасты скважиналық сілтілік жолменен өндіру кезіндегі экологиялық қауіпсіздікті қамтамасыздандыру үшін скважиналардың ішінің саздануын, фильтр сүзгіштердің жұмысын бақылап, тазалап, әрдайым төтенше жағдайлардың алдын алу маңызды мәселелер болып табылады. Егер уранның өнімдік ертіндісі топыраққа төгілген жағдайда ондағы уран топыраққа шаққанда миллионның бес бөлігін құраса сыртқы ортаның өте жоғарғы дәрежеде ластанғаны болып табылады. Мұндай ортада тіршілік көзі ішкі және сыртқы сәулеленуге шалдығады, сондықтан ол жерлердегі сыртқы ортаның дағдарысы кершілес жерлерге дәрігерлік, биологиялық және экологиялық апатты тудырады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Свамбаев Е.А., Свамбаев Ж.А.,

Султанбеков Г.А., Свамбаев А., Джуламанов Т.Д.

Промышленно-токсикологическая опасность добычи урана методом подземного выщелачивания. – Материалы VI Конгресса обогатителей стран СНГ, Московский государственный институт стали и сплавов. Москва, 2007 г.

2. Свамбаев Е.А., Свамбаев Ж.А.,

Султанбеков Г.А., Свамбаев А.

Радиационная и токсикологическая безопасность при получении химического концентрата урана. – Материалы VII Конгресса обогатителей стран СНГ, Московский государственный институт стали и сплавов. Москва, 2009 г.

3. Свамбаев Е.А., Свамбаев Ж.А.,

Султанбеков Г.А., Свамбаев А.

Радиационно-токсикологическая опасность активного ила, полученного из отходов нефти микробиологическим синтезом.

– Материалы III Международной конференции Радиоактивность и радиоактивные элементы в среде обитания человека. г. Томск. 23-27 июня, 2009 г.

4. Свамбаев Е.А., Свамбаев Ж.А.,

Султанбеков Г.А., Свамбаев А. и др. Фармакологическая активность элементарного йода при экспериментальном отравлении продуктивным раствором урана. – Материалы I Международного Съезда Российских ветеринарных фармакологов и токсикологов.

5. «ЭФФЕКТИВНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА В ВЕТЕРИНАРИИ» МСХ РФ ФГЩУ ВПО «Санкт-Петербургская Государственная Академия ветеринарной медицины». Санкт-Петербург. 19-22 мая, 2009 г.

6. Свамбаев Е.А., Свамбаев Ж.А.,

Султанбеков Г.А., Свамбаев А.

Оценка последствий чрезвычайных ситуации в производстве урана.

– Материалы V Международной научно-практической конференции по проблемам горной промышленности, строительства и энергетики. 28-30 октября Тульский государственный университет. 2009 год. г. Тула. Том-2 стр. 398-401

7. Кауашев С.К., Шитый А.Г., Свамбаев Ж.А., Тусупбекова С.Т., Свамбаев Е.А., Султанбеков Г.А., Бахмагамбетова Г.Б., Свамбаев А.С.

Токсическое воздействие специфических факторов окружающей среды на здоровье населения в Республике Казахстан.

– Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития агропромышленного комплекса». 3-4 марта, 2009 год. г. Иваново.

8. Тусупбекова С.Т., Свамбаев Е.А.,

Свамбаев Ж.А., Султанбеков Г.А., Свамбаев А. и др. Обеспечение безопасного уровня токсических и радиоактивных элементов в рационе животных.

– Материалы VI Международной научно-практической конференции «ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ И РАДИОНУКЛИДЫ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ» Том-2 стр. 57

9. Свамбаев А. Основы токсикологии. Учебник для вузов. Алматы, 2004 г.

10. Свамбаев Е.А., Свамбаев Ж.А.,

Султанбеков Г.А., Свамбаев А. Экономическая эффективность проведения экотоксикологических работ по обеспечению предельно допустимых выбросов в хвостхранилище.

– Материалы международной научно-практической конференции часть-2, МОиН РК, КазНТУ им. К.И. Сатпаева, институт экономики и бизнеса. Алматы, 2007 г.

Резюме

Авторы описывает важность некоторых вопросов обеспечения экологической безопасности при добыче урана подземным способом с использованием кислоты.

Арнаулы иммунитетті күшейте алатын тәсілдер бар. Ол үшін жұқпалы ауру қоздыратын микроб немесе вирустардың өте аз әлсіретілген немесе өлтірілген түрін адамға егеді. Мұндай тәсілді вакцинация деп, ал егетін материалды вакцина дейді. XVIII ғасырда ағылшын ғалымы Дженнердің шешекке қарсы ұсынған вакцинасы өте тиімді болып шықты. Аталмыш ауруға қарсы жоспарлы, үзіліссіз жасалған вакцина нәтижесінде осы заманда шешек ауруы жер бетінде кездеспейді. 1921 жылы француз ғалымдары Калмет пен Гереннің туберкулезге қарсы дайындаған вакцинасы аурудың алдын алуды, кейбір елдерде оны жоюға үлкен рөл атқарды. Бұл аталмыш вакцина әлсіретілген микроб болатын. Ол жақсы әсер еті үшін адам денсаулығы жақсы болып туылуы керек. Біздің Қазақстанда экологиялық сипаттардың салдарынан (Семей полигоны, Арал еңірі, т.б.) көп бала әлсіз, уақытынан бұрын шала туылады. Сондықтан вакцинаның олар үшін пайдасы өте төмен. Осы заманда вакциналарды биотехникалық жолмен дайындайды. Аталмыш жолмен бактерия клеткасы немесе вирус денесіндегі вакциналық қасиеті бар жеке молекуланы бөліп алып көбейтеді. Молекуланың құрамы белгілі болса, оны химиялық әдіспен синтездейді. Мұндай вакцинаның ерекшелігі өте тиімді, әрі қауіпсіз, бөгде реакция бермейді. Аталмыш жолмен 80-жылдары француз ғалымдары В гепатит вирусына қарсы вакцина дайындап шығарды. Арнаулы емі жоқ, қауіпті ауру – гепатит (бауырдың қабынуы) екенін көпшілік білуге тиіс.

Жылқы етінің пайдасы бар, майы қатпайтын, жүрек тамырына зияны жоқ тамақ. Ал қымыз витаминге бай, оның ішінде С витамині көп. Туберкулез ауруына бейім кісілер міндетті түрде оны тұрақты қабылдаған жөн. Өсімдік майындағы витамин Е, сәбіздегі А, әр түрлі көкөніс пен жемістердегі витамин С адамның барлық дене мүшелерінің қуатты жұмыс істеуіне, сырқаттанған жағдайда, әсіресе қатерлі ісікпен ауырғанда, науқастарға әл-қуат беріп, ауруды жеңілдетуге, тіпті жазылып шығуына үлкен себеп болады. Сарымсақ пен лимон тұмау ауруын болдырмауға, ал науқастанған жағдайда жеңіл өтуіне көп көмектеседі, оған қоса сарымсақ қан тамырларында атеросклероз дамуына бөгет болып, оның жойылуына көмектеседі. Шпинат өсімдігіндегі коэнзим Ку 10 (КОЭ 010) қан тамырларын ширатады. Жүзім сүйегінде қан тамырларын ширататын басқа да заттар табылған. Алмұрт ішек-қарында бөгде бактериялардың өсіп-өнуіне бөгет жасайды. Айран, әсіресе бифидок ішектегі зиянды

бактерияларды жояды. Жайсыз тамақтан іш бұзылған жағдайда бифидок оны түзейді. Қызыл помидордың сыртқы қабығында рак ауруының алдын алатын зат бар. Қымыз несеп түтіктерінің қалыпты жұмыс жасауына оңды әсер етеді. Тоқталып өтуге тұрарлық тамақ – картоп. Оның бірнеше түсініксіз қасиеті бар болып шықты. Мысалы, күйген жерге картоп кесіндісін қойса ауырғаны лезде басылады. Қызғылт картоптың сөлі қарын мен он екі елі ішектің ойық жарасын емдеуде жақсы нәтиже береді. Қыстан шыққан картопты пайдаланбайды, өйткені онда улы заттар болуы мүмкін.

Дене белсенділігі де салауатты өмір сүрудің маңызды көрінісі. Кейбіреулердің қызметте қозғалмай жұмыс істеуге мәжбүр болатыны белгілі. Қызметке тек көлікпен барып келу, үйде уақытты қозғалыссыз өткізу – денсаулыққа

ТҰМАУ ДА ЖҰҚПАЛЫ КҮТІН Иммунитеті жоғары адам көп жасайды

жайсыз әсер ететін факторлардың бірі. Мұндай жағдайда дененің ішкі мүшелері төмен түседі, тік ішек сыртқа айналады. Омыртқалардың арасы жас ұлғайған сайын қатайып, жұлын талшықтарының шығатын саңылаулары тарыла беруі мүмкін. Сондықтан омыртқа арасын қозғалтатын жаттығулар жасаған дұрыс. Әсіресе, турникке қолмен асылып, тартылуды әдетке айландырған дұрыс.

Қоршаған ортаның денсаулыққа қандай маңызды екені бәрімізге белгілі. Ауа, су, топырақтың түрлі химикаттармен уланғаны жасырын емес. Органикалық химикаттардың улы әсерін жоюда бауырдың рөлі ерекше. Бауырдың органикалық заттарды залалсыздандыратын бөліктері бар. Аталмыш бөліктердің көлемі улы заттар ұзақ әсер еткенде 1 пайыздан 16 пайызға дейін артады. Бауырдың осы қасиеті болмаса қазіргі адамзаттың аман-есен жүруі неғайбыл болар еді. Сондықтан бауыр қабілетін арттыратын тамақтарды тұрақты пайдаланған жөн. Бауыр үшін ең қажетті тамақ – сүзбе. Оның құрамында бауырдың құрылысын қалпына келтіретін зат бар. Ішімдіктегі спирт нәзік бауырға әсер етіп, ондағы маңызды бірқатар реакциялардың жүруін тоқтатады.

Консервіленген тағамдар және оның қаупі

Бүгінде көкөністі үй жағдайында консервілеу жұмыстары жүріп жатыр. Шаруашылық әдісімен кәдіге тұздап, даярлау келмеске кетті. Қазіргі уақытта көкөністерді консервілеп, герметикалық қақпақпен жабу әдісі кеңінен қолданылуда. Өйтсе де, бұл жағдайда ботулизм токсинімен улану қаупі өте зор. Аурулардың Халықаралық жіктеуіне байланысты ботулизм аса қауіпті жұқпалар қатарына жатқызылған. Өйткені, ботулотоксин тек тағамнан улануды ғана туғызбайды, одан биологиялық қару да жасалады. Дүние жүзінде 1990 жылдан бастап 4 мемлекет әскери мақсатта қолдану үшін ботулизм уын шығаруда. Удың аэрозольді түрдегі бір ғана грамы 1,5 миллион адамның өмірін әкетеді екен.

Ботулизмнің қоздырғышы топырақта мекендейді. Гигиеналық талаптарды орындамаған жағдайда үй жағдайында даярланған, яғни консервіленген көкөніс, саңырауқұлақ, балық, шұжық арқылы тағамға өтуі мүмкін. Ботулизм қоздырғышына қолайлы орта қышқылдығы (РН 7) қанты аз, оттегі жоқ жоғары температурада көп уақыт сақталған герметикалық жабық орта болып табылады. Айтылған ортаны консервілеген және қысқа дейін сақталатын тағамдар қамтамасыз етеді. Ботулизм қоздырғышы даму барысында уытботулотоксидін бөледі және осы уыт адам ағзасына зиянды әсерін тигізеді.

Тағамға түскен ботулизм қоздырғышы тіндік деңгейде әсер етіп, тағамның сыртқы түрін бұзады. Сондықтан қосымша газ, жағымсыз иіс, тіннің жұмсаруы пайда болады. Тағамға түскен қоздырғышты тек 120 градустық температура мен жоғары қысымда залалсыздандыруға болады. Ал үй жағдайында қайнату, 100 градуста банкаларды булау ботулизм таяқшаларының спораларын жоюға жеткіліксіз.

Саңырауқұлақтан топырақ қалдықтарын, спораларды тазарту қиын болғандықтан оларды қысқа жеткілікті тұз, қышқыл қоса отырып, маринадтаған жөн және оны герметикалық қақпақпен жабу қажет емес.

Топырақ қалдығынан тазартылуы қиын, табиғи қышқылдығы аз көкөністерді (қияр, жасыл бұршақ) консервілеуде рецепт бойынша жеткілікті қышқыл қосу қажет. Өйткені ол кездейсоқ түскен споралардың дамуын тежейді.

Көкөністер мен ет өнімдерінде ботулизм уытын болдырмай консервілеумен нақты қауіпсіздік сенімін жоғары санитарлық мәдениет қана қамтамасыз етеді. Егер дәмді үй консервілерін пайдаланған соң кенеттен 2-24 сағат аралығында хал-жағдай нашарласа ботулизм қаупін естен шығармаған жөн. Ботулизм уытымен уланған соң оның алғашқы клиникалық белгілері біліне бастайды. Мысалы, көру қабілеті өзгеруі (көздің тұмандануы, торлануы), жұтқыншақтың құрғауы, жұтынудың ауырлауы, дауыстың қарлығуы мүмкін және ондайда құсу да кездеседі. Бірақ ауыр уланған жағдайда да дене температурасы қалыпты болады. Егер айтылған белгілер байқалатын болса дер кезінде дәрігерлің көмегіне жүгінген жөн.

Науқасқа дер кезінде дәрігерлік көмек көрсетілмесе, тыныс алу бұлшық еттерінің парезі салдарынан демнің тоқтауынан мерт болуы мүмкін. Дәрігердің келуіне дейін күдікті тағамды және науқас құсығын тастауға болмайды. Өйткені ол улану себептерін дәл айқындауға, емді ерте бастауға мүмкіндік береді. Консервілер отырыстарда алкогольді сусындарға басытқы ретінде жиі қолданылады. Сондықтан масаю ботулизмді дер кезінде айқындап, емдеуге кедергі болады.

Санитарлық қызметтің атқарып отырған шаралары мен қолданған әкімшілік жазаларына қарамастан базарларда үй жағдайында дайындаған консервілер сатуға тыйым салынғанымен, оларды еркін сату оқиғалары жиі кездеседі. «Сақтансаң сақтармын» деген қағиданы естен шығармай өзіміздің, отбасымыздың денсаулығы өз қолымызда.

**М. САҚАНОВ, майор,
ҰҚК ШҚ әскери госпиталінің
жұқпалы аурулар бөлімінің 1-а офицері**

ЖЕДЕЛ КОРОНАРЛЫҚ СИНДРОМ

Жүректің ишемиялық ауруы көбінесе науқас адамның өліміне себепші болады. Сондықтан бұл оның себептерін, патогенезін, емдеу және алдын алу әдістерін толық зерттеуді қажет етеді. Соңғы жылдарда жүрек бұлшық етінің инфарктісімен ауыратын еңбекке қабілетті жастағы адамдар көбейіп барады, бұл өз кезегінде өлім-жітім мен мүгедектіктің артуына әкеліп соғуда.

Жүректің ишемиялық ауруының өршу кезеңі мен тұрақты кезеңдері болатыны ғылыми тұрғыдан анықталған. Осы өршу кезеңі жедел коронарлық синдром ретінде сипатталады. Бұл – клиникалық диагнозды толық белгілері анықталмаған шақта алдын ала қойылатын нақтама. Аурудың даму барысында электрокардиограммада өзгеріс болмағанмен, оның миокард инфарктіне немесе тұрақсыз стенокардияға ұласуына әкеліп соғады. Аурудың белгілері байқалып, науқас мазалана бастайды. Міне, мұндайда науқас адамды ауруханаға жатқызу керек болады. Уақытылы ем алу аурудың клиникалық белгілерінің асқынуына жол бермейді. Жедел коронарлық синдромның патогенезі оттегінің жүрек бұлшық етіне жеткізілуінің азаюы болып табылады. Аталған синдромның негізгі факторларына мыналар жатады:

- атеросклеротикалық түйіндақтың қабынуы;
- атеросклеротикалық түйіндақтың эрозиялық өзгеріске ұшырап, жырталуы;
- коронарлық артериялардың тромбозы және микроэмболиясы;
- коронарлық көктамырлардың тарылуы (вазоконстрикция).

Бұл синдромды анықтау үшін аурудың дамуының басталуын және даму көрінісін білу маңызды, өйткені жедел коронарлық синдром клиникасында миокардтың электрлік тұрақсыздығы симптомы (қарыншалық және жүрекшелік экстрасистолалар), аяқ астынан өлу қаупінің артуына әкелетін миокардтың ауыртпайтын ишемиясы орын алады. Жедел коронарлық синдромға шалдыққан науқастардың электрокардиограммасын зерттегенде оны екі топқа бөлуге болады:

1. ST аралығының тұрақталып көтерілуі немесе Гис бұтақшасының сол жақ тармағының «жаңа» бұтақшасының бөгуі;

2. ST аралығы көтерілмейді.

Науқастағы бірінші топтың негізінде бір немесе бірнеше коронарлы артериялардың жедел тоталды тромботикалық бітеліп қалуы жатыр, олар ЭКГ-да ST аралығының тұрақталып көтерілуімен білінеді. Мұндай науқастардың 80%-да жүрек бұлшық етінің инфаркті дамиды, бірақ науқастардың 20%-на дәр кезінде шұғыл жәрдем көрсетілген кезде, мысалы, тромболизистың көмегімен

коронарлы артериялардың кеңістігі қалпына келіп, қан айналымы дұрысталады. Гепаринді көктамыр ішіне тиісті мөлшерде енгізген кезде патологиялық өзгерістер тоқталып, жүрек бұлшық еті өліеттенуге ұшырамайды.

ST аралығы көтерілмейді, тұрақталып көтерілмейтін екінші топ жүрек бұлшық етінің айқын жедел ишемиясына шалдыққан, яғни оттегінің жүрек бұлшық етіне жеткізілуі азайған науқастарда дамиды. Мұндай науқастардың электрокардиограммасында миокард ишемиясына тән белгілер – ST аралығының изосызықтан төмен ығысқанын, T тісшесінің тегістелгенін, қос сатылы не теріс мәнді күйді байқауға болады. Бұларды емдеу барысында байқағанымыз – миокард инфарктіне жол бермейтін препараттарды – нитраттарды, бетабөгеуіштерді, антикоагулянттарды тездетіп қолданудың тиімді екендігі. Ангинозды ұстаманы жою, әдетте тілдің астына салынатын немесе ингаляция түрінде қабылданатын нитраттардың тез әсер ететін түрлерін қолдану арқылы жүзеге асырылады. Ұстаманы жою үшін изокеттің 1-3 ингаляциясын 30 секундтық аралықпен қабылдайды. Егер ангинозды ауыру кетпесе, онда есірткілік анальгетиктерді көктамыр ішіне енгізуге тура келеді.

Бета-адренорецепторлар бөгеуіштері маңызы бойынша екінші кезекте саналады. Пропранолол көктамыр ішіне 0,5-1,0 мг мөлшерде баяу енгізіледі. Бір-екі сағаттан кейін 40-80 мг-ды әрбір 6-8 сағат сайын ішуді бастау керек. Тез өршитін стенокардияның патофизиологиялық негізі атеросклеротикалық түйіндақтың жарылуы және тромбының пайда болуының өршуі болып табылатындықтан, емдеуде маңызды орынды тромбтың қарсы дәрілер – гепарин мен антиагреганттар алады. Гепаринді 90 бірлік/кг дене салмағы мөлшерінде көктамыр ішіне сорғалатып енгізіледі. Бұдан әрі қарай тұрақты инфузияны сағатына 1000 бірлікке жуық жылдамдықпен жүргізіледі. Аспиринді күніне 100-250 мг-нан, тиклопидинді күніне екі рет 250 мг-нан, плавиксті күніне бір рет 75 мг-нан қолданады.

Сонымен қорыта келгенде айтарымыз, жедел коронарлық синдром алдын ала қойылатын нақтама болып табылады және ол ауруханаға жатқызылғанға дейін және жатқызылғаннан кейінгі алғашқы сағатта қолданылады.

Жедел коронарлық синдром жүректің ишемиялық ауруының өршу кезеңін сипаттайды.

Электрокардиограммада өзгеріс болмаса да, шағымына қарай науқасты тездетіп ауруханаға жатқызу керек.

Жедел коронарлық синдромға шалдыққан науқастардың 80%-да ауру жүрек бұлшықетінің миокардына ұласады. Егер шұғыл жәрдем көрсетілсе, науқастардың 20%-да белгілердің көрі қайтқаны байқалады.

ЭКГ нәтижесі бойынша 1-категорияда науқастарға тромбға қарсы дәрілер, ал 2-категорияда жүрек бұлшық етінің ишемиясы жоюға арналған дәрілер-нитраттар, бетабөгеуіштерді, антикоагулянттарды қолданылады.

Қалқанша безінің ауруы мен жүктілік

Қалқанша безі – ағзадағы кішкентай органдардың бірі болғанымен, одан шығатын гормондар ағзадағы барлық зат алмасу процестерін реттеп отырады. Ол мойынның алдыңғы бөлігінде орналасқан, сыртқы көрінісі қанатын жайған көбелекке ұқсайды. Ал салмағы бар-жоғы 25 грамм ғана. Бірақ бұл «көбелекке» көңіл бөліп отырмасаңыз, түрлі ауруларға ұшырау мүмкіндігі жоғары. Қалқанша безі екі түрлі гормон бөліп шығарады. Оның бірі – трийодтиронин (Т3), екіншісі – тироксин (Т4) деп аталады.

Ағзаға қажетті йод микроэлементі осы гормондарда болады. Бұл реттегіш гормондар адам ағзасына аса қажет болу себебі бала көтеру жасында репродуктивті системаның тұрақтану кезеңінде маңызы зор. Тиреоидты гормондардың әсері жүктілік кезінде ұрықтың дамуына, өсуіне, тіндердің жіктелу процесінде негізгі қызмет атқарады. Қалыпты жағдайда жүктілік кезінде қалқанша безінің гормон бөлу қабілеті күшейеді, әсіресе бірінші жартысында, өйткені құрсақтағы нәрестенің қалқанша бездерінде гормон бөлу қызметі жетілмеген. Жүктіліктің екінші жартысында олар өкпе тіндерінің жетілуіне, мидың, сүйектің жетілуіне қатысады. Ұрықтың қалқанша бездері жүктіліктің 14-19-аптасынан бастап қызметін бастайды. Жүктілік кезінде жиі кездесетін кеселдердің бірі жайылма токсикалық жемсау (0,2-8%), қалқанша безінің гиперплазиясы (диффузды зоб) және қалқанша безінің қызметінің төмендеуі (гипотиреоз).

Науқастарда әлсіздік пайда болып, ұсақ-түйекке тез ашуланып жүйкесі тоза бастайды, жүрек соғуының жиілеуі, тез шаршау белгісі, тершендік, қолдарының дірілдеуі, көз шарасының ұлғаюы (экзофтальм) қалқанша безінің гиперфункциясында (гормондарын мөлшерден тыс көп бөлуі) байқалады. Гормон мөлшері төмендегенде керісінше адам ұмытшақ болып, ұйқысы келе беретін, көңіл күйінің төмендеп, денесі ауыр тартып, басының ауыратыны байқалады. Осы айтылған белгілер жүктіліктің бірінші жартысында ұлғайып, екінші

жартысында тиреоидты гормондардың әсері азайып, науқастың жағдайы жақсарады. Асқынған жағдайда, 28-аптасынан кейін жүрекке қан тамырларының декомпенсациясы (жүрекке күш түсуі, қызметінің нашарлауы), жүрек ырғағының бұзылуы байқалады. Токсикалық жемсау кеселімен ауырған аяғы ауыр әйелдердің 50%-да жүктіліктің үзілу қаупі бар, әсіресе алғашқы айларда. Бұл тиреоидты гормондардың қандағы мөлшерінің бірінші жартысында көбеюінің салдарынан, сол себептерден ұрық жұмыртқасының жатырдың ішкі қабатына бекінуіне қарсы әсер етеді. Екінші орындағы асқынуда жүктілік кезіндегі токсикоздың ауыр түрінде өтуі, токсикалық жемсаудың клиникасының өршуіне жол ашады. Кеселдің ағымы ауырлап, жүргізілген емге әсерінің нәтижесі болмауының салдарынан, жүктілікті үзуге мәжбүрлейді. Егер жүктілік үзілмей, ұрықтың дамуына жол берілсе, босанған кезеңде қан кету қаупі бар.

Сондықтан әйел жүкті болғаннан бастап, босанғанша дәрігер эндокринологтың бақылауында болып, қандағы гормондардың мөлшерін жіті тексеріп, дәрігер кеңесін бұлжытпай орындалуы тиіс. Қалқанша безі ауруына шалдығудың басты факторлары: ағзада йодтың жетіспеушілігі, қоршаған орта, яғни экологияның ластануы мен радиация әсерінен және гормондардың өзгеріске ұшырайтын жүктілік пен менопауза кезеңдерін атап өтуге болады. Аурудың алдын алу үшін күнделікті пайдаланып жүрген қарапайым тұзға мән беріңіз. Оның йодталған түрін пайдаланыңыз. Сонымен қатар дастарқан мәзіріне теңіз өнімдерін, әсіресе теңіз қырыққабатын енгізіңіз. Себебі қырыққабаттың бұл түрінде йод мөлшері көп. Ал қажет болған жағдайда арнайы дәрі-дәрмек қолдануыңызға болады.

М.О. ШЕРМАХАНОВА,

№2 қалалық емханасының дәрігері,
Алматы қаласы

Табан микозы

Атопиялық дерматит – теріге шығатын қызыл түсті, қабыршақтанатын дақ пен бөртпелер. Балаларда ол көбінесе бетке, аяқ-қолға шығады. Ал ересектерде атопиялық дерматит терінің басқа жерлерін зақымдайды. Атопиялық дерматит жұқпалы ауру емес. Адамнан адамға берілмейді: ол қауіпті емес. Атопиялық дерматиттің пайда болу себептері әлі анықталған жоқ. Атопиялық дерматит кезінде бөртпе қызыл түсті және ол терінің түлеп, қышуымен, кейде сулануымен қабаттасады.

Белгілері қандай?

Атопиялық дерматиттің жеңіл түрінде терінің біраз жерлері аздап қызарып, бөртеді, түлейді, қышиды. Емшектегі сәбилер мен кішкентай балалардың бетінде дақтар не бөртпелер пайда болады, ол денесіне, қол, аяғына жайылуы мүмкін. Бөртпелер күлдіреп тұрады. Олар жарылғанда, сұйығы ағып, кейіннен қабыршаққа айналады. Асқынған жағдайда бөртпелер дененің көбірек жеріне жайылуы мүмкін. Дененің қатты қышуы балалардың да, ересектердің де ұйқысын бұзады. Атопиялық дерматиті бар балалар мазасызданып, қышудың әсерінен өздерін жайсыз сезінеді.

Қай жастағыларға әсер етеді?

Әдетте атопиялық дерматит адамда нәресте кезінде басталады. Бала бір-екі жасқа жеткенде атопиялық дерматиттен ішінара айығуы мүмкін. Кейде бетте, шынтақ пен тізе қатпарларында бөртпе сақталуы мүмкін. Көп балалар жасөспірім не көмелетке толу кезінде бұл аурудан айығады, ал кейбіреулерінде өмір бойы сақталады.

Атопиялық дерматиттен туындайтын асқынулар.

Атопиялық дерматит аса қауіпті сырқат емес. Кішкентай балалардағы негізгі қиындық олар терінің тітіркенген, қызарған, күлдіреген жерін қасып тастайды. Соның нәтижесінде тырнақ астындағы бактериялар терінің зақымданған жерлеріне түсіп, инфекция тудырады. Терінің жеңіл-желпі қабынған жерлерін бактерияларды жоятын май жағып емдейді. Қатты қабынғанда антибиотиктерді қабылдау қажет болады. Атопиялық дерматитпен ауыратын адам басқа аллергиялық ауруларды тез жұқтырып алады. Теріні құрғатып, тітіркендіретін нәрселердің бәрі ауру барысын асқындырады (ыстық сумен шомылу, шаң және құм, қасыну, стрестер, тістің шығуы).

Өзіндік көмек:

- терінің әрқашан жұмсақ болуы (жұмсартатын иіссіз крем (вазелин, балалар кремі));
 - теріні қасымау (кішкентай балалар қасымау үшін матадан тігілген қолғап кигізу);
 - жұмсақ кең іш киім кию;
 - жылы ванна қабылдау;
- Дәрігерлік көмек:
- антигистаминдік дәрілер. Олардың жүйкені тыныштандыратын әрекеті бар. Дене қышыса да бала ұйықтайды;
 - гармоналды майлар теріні жұмсартады (1 пайыз гидрокартизон майы), антибиотиктер.

Атопиялық дерматит

Жалпы дерматомикоздар – жұғу дәрежесі жоғары микроскопиялық саңырауқұлақтардан туындайтын жұқпалы тері ауруы. Бұл аурумен адамдар да, жануарлар да ауырады.

Қазіргі таңда саңырауқұлақ ауруларының арасында көбінесе кездесетіні табанның саңырауқұлақтық зақымдануы, яғни табан микозы.

Қандай белгіден байқаймыз?

Саңырауқұлақшалар болғанда аяқ тілімдері мелдірлігін жоғалтады, онда ұсақ сары, ақшыл немесе сұр түсті дақтар пайда болады. Сонымен қатар саусақтар арасында баздану, қызару, ісіну байқалады. Табанның ішкі иірімдерінде көпіршіктер, қабыршақтану, ал табанның өзінде қалыңдау сүйелдер, кейде жырықтар пайда болып, аяқ жиі қышынады. Соңғы сатыда аяқтың түсі сарғаяды және үгіле бастайды.

Саңырауқұлақ жұқпасының диагнозы зертханалық зерттеулер арқылы (микроскопиялық) теріні қышуда және тырнақ пластиналарының бөлігі, сонымен қатар бактериологиялық зерттеулер арқылы саңырауқұлақтың түрлерін анықтау мақсатында жүргізіледі.

Уақытында диагнозды анықтау қиынға соғады, өйткені науқастар өзін-өзі емдеуде әр түрлі гармоналды ерітінділер мен майларды қолданады. Табан микозын дәрігер-дерматолог емдейді.

Табан микозының алдын алу:

· Аяқкиім, соның ішінде үй аяқкиімі әрбір адамда жеке болу керек;

· Мұқият аяқкиім таңдаңыз.

· Жазда ашық аяқкиім киіңіз.

Себебі: тері демалуы қажет;

· Былғар аяқкиім таңдап, жабық аяқкиімде ұзақ жүрмеңіз;

· Қоғамдық орындарда (бассейн, душ, монша) жалаң аяқ жүрмеңіз;

· Табанның құрғақ болғанын бақылаңыз.

Есте сақтаңыз!

Басыңыз қатерге төнді деп ойласаңыз, табан микозын алдын алу үшін 2 пайыз йод немесе құрамында спирті бар сұйықтықты қолданып, дәрігер дерматовенерологтан кеңес алыңыз. Уақытында қаралмасаңыз, емдеу қиынға түседі, қайталанбалы ауруға әкеліп, нәтижесінде жұқпа қоршаған ортаға таралады.

М.М. МҰРАТХАНОВА,

Алматы қалалық тері-венерологиялық
диспансерінің дәрігері

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.



Е.Қ. Құттыбеков,
Сүйінбай атындағы орта мектеп
Жамбыл ауданы, Алматы облысы