



РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ӘДІСТЕМЕЛІК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

№3 2010

ВАЛЕОЛОГИЯ

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР



Какимова Роза Мұратқызы,
№76 Әлихан Бөкейхан атындағы жалпы білім беретін орта мектебінің
салауаттану және биология пәндерінің мұғалімі
Қарағанды қаласы



2030

74257 – ТІЛАШАР. ЛОГОПЕД

Құрметті оқырмандар!

Журнал редакциясы логопед мамандар мен мектепке дейінгі оқыту ұйымдарының тәрбиешілерінен және бастауыш сынып мұғалімдерінен тәжірибе алмасу мақсатында «Тілашар. Логопед» журналына сабақ үлгілерін, ой, пікір мен ұсыныс, сабаққа қажетті қосымша материалдар күтеді (материалдар тегін жарияланады).

Хат пен материалдарды мына адреске жолдаңыздар:

050010, Алматы қалас

лына

E-m

ВАЛЕОЛОГИЯ

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР

№3 (75) 2010
МАМЫР - МАУСЫМ

2002 жылдың қаңтар айынан бастап шығады

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

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
ӘДІСТЕМЕЛІК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

Ақылдастар алқасы
Ақылдастар алқасының төрағасы
Закирьянов Қайрат Хайруллаұлы,
педагогика ғылымының докторы, профессор
Ақанов Айқан Ақанұлы,
медицина ғылымының докторы, профессор
Жаңабердиева Күлзипа Әбілқасымқызы,
педагогика ғылымының кандидаты
Иманғалиев Асхат Сәлімұлы,
педагогика ғылымының докторы, профессор
Қауашев Сабыржан Қауашұлы,
медицина ғылымының докторы, профессор
Қисымова Әлима Қисымқызы,
педагогика ғылымының кандидаты
Кудашева Людмила,
биология ғылымының докторы, профессор
Мұстафина Тасқын Құраққызы,
медицина ғылымының кандидаты, профессор
Орехов Леонид,
педагогика ғылымының докторы, профессор
Сәтпаева 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 20.05.2010 жылы берілді
Басуға 1.07.2010 жылы қол қойылды
Ішімі 84/108 1/16. Ақ қағаз.

Таралымы 1500

Басылатын жері –

ЖШС "Педагогика-Пресс" баспаханасы

Алматы қаласы, Л.Хамиди көшесі,

4 "а" үй, 5-бөлме

телефоны 397-73-64

МАЗМҰНЫ

Р.М. КАКИМОВА Денсаулық – адам бақытының бірінші байлығы.....	3	Ә.Ж. ТОҚТАЖЫНОВА Жеміс-жидектерде, көкөністерде нитраттардың жинақталуы және олардың зиянды әсері.....	29
Б.М. СМАИЛОВА «Ішімдік – сатып алған ауру».....	8	М.Ш. МАМЫРОВА Медициналық генетика және кейбір тұқым қуалайтын аурулардың алдын алу мен емдеу	31
А.З. ҚОСДӘУЛЕТОВА "МЕН және менің отбасым".....	10	А.Т. АМУРКАЗИНОВА, Б.М. ИМАНКАЛИЕВА, С.К. ЕЛГОНДИЕВА, Н.С. АБДРАЗАКОВА, М.Ш. МАМЫРОВА, Ж.Т. ТОЙГАНБАЕВА, М.К. АСУБАЕВА Қант диабеті.....	33
Л.Т. ЕРМЕКБАЕВА "Ертегі әлемі".....	11	А.С. МОЛДАХАНОВА "Тәні саудың - жаны сау"	34
Л.Т. ЕРМЕКБАЕВА, И. БОЛАТ «Джунглиге саяхат».....	12	С.К. ЕЛГОНДИЕВА Туберкулез – өте жұқпалы ауру.....	35
Л.Т. ЕРМЕКБАЕВА «Әкем, шешем және мен».....	14	Пиелонефрит.....	36
Г.Н. СЛЯМГАЛИЕВА Салауатты өмір салты.....	15	М.Ш. МАМЫРОВА, А.Т. АМУРКАЗИНОВА, Ф.Д. ХОЖАМБИРОВА, М.К. АСУБАЕВА Сіреспе.....	38
Т. Б. СУАТОВА Қатерлі дерттің қаупін жоққа шығаруға әлі ерте.....	19	П.Қ. ҚҰРМАШЕВА Бронхит.....	39
Валеология пәнінен тест сұрақтары.....	19	Г.Қ. ЖАҚСЫБЕКОВА Туберкулез және жүктілік	40
Ж. С. НАЙЗАБЕКОВА «Біз осы өмірді таңдаймыз!».....	21	У.С. ЖАМАНБАЕВА Жүкті жеріктігі.....	40
А.Ө. АМАНАҒАЛИ, А.Қ. ӨТЕШКАЛИЕВА Дерілік өсімдіктерді жинау және сақтау ережелері.....	25		
С.Т. АБДУКАРИМОВА Жаяу жүріңіз, денсаулығыңыз нығаяды.....	28		

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

ДЕНСАУЛЫҚ – адам бақытының бірінші байлығы

Роза Мұратқызы КАКИМОВА,
№76 Әлихан Бөкейхан атындағы жалпы білім
беретін орта мектебінің салауаттану және
биология пәндерінің мұғалімі
Қарағанды қаласы

Білімділік мақсаты: тамақтың негізгі құрамымен таныса отырып, тиімді және пайдалы тамақ түрлерін ескеріп, дұрыс тамақтану жолдарына толық мәліметтер, түсініктер беру;

Дамытушылық мақсаты: тамақ рационын есептей білу, тамақ жасау технологиясын тиімді қолдану, тағамды дайындау, сақтай білу түсінігін кеңейту арқылы танымдылық және логикалық ойлау қабілетін дамыту;

Тәрбиелік мақсаты: тамақтану әдебін сақтауға, дастарқанды дұрыс жасай білуге, қонақжайлылыққа, сұлулық пен сүйкімділікке тәрбиелеу.

Көрнекілігі: «Негізгі қоректік заттар», «Тамақтану ережесі», «Тамақ рационы», «Сояның биологиялық құндылығы» кестелері, «Асқазан астау емес», «Тиімді тамақтану жолдары», «Ұлттық тағамдардың емдік қасиеттері» ақпараттары, тірек-сызбалар, графопроектор, қанатты сөздер.

Іс-шара түрі: конференция.

Конференцияның жоспары:

Кіріспе.

1. Тамақтанудың маңызы туралы жалпы түсінік
 2. Ұзақ өмір сүрудің жолдары (ақыл-кеңес)
 3. Өмірден алынған мысалдар
- Негізгі бөлім.**
4. Негізгі қоректік заттар (кестемен)
 5. Тиімді тамақтану жолдары (ақпарат)
 6. Асқазан астау емес (ақпарат)
 7. Дәрігер мамандармен сұхбат
 8. Сергіту сәті. Спорт түрлерінен көрініс
 9. Көрермендердің ой-пікірі
 10. «Ақыл-кеңес» айдары (газет, журнал)
 11. «Дәрігер дәптерінен» (мәлімет)
 12. «Ас үстінде» (әдептілік)
 13. Тренинг (психолог маманмен)

Қорытынды.

«Деніміздің сау болуы – әркімнің өз қолында»
(өлең шумағынан үзінділер)

Қанатты сөздер (көрермендер)

Өтілу барысы:

Кіріспе.

1. Тамақтанудың маңызы туралы жалпы түсінік.

«Бірінші байлық – денсаулық». Денің сау болмаса, ауру меңдеп, қалжыратса, шалқыған

байлықтан, қалтадағы қобыраған ақшадан не пайда?

Атақты мұнай магнаты Жан Поль Гетти 83 жасында қайтыс болған. Ол байлыққа деген жолын аса кедейшіліктен бастаған екен. Табысқа жету мақсатында түн ұйқысын төрт бөлді, талай күш-жігерін жұмсады. Гетти айына екі рет қана түскі аспен толық тамақтанып, өмір бойы қайнатылған сәбіз бен құрма жеп өтті. Сәбізді алтын табаққа салып әкеп беріп отырса да, оның бар арманы – бұған дейін жиған миллиардтарының үстіне тағы да, миллиардтар қосыла берсе деген ойдан ажырамай, қартайған шағында қайғы-мұңға батқан ауру шалға айналды. Байлық оған еш бақыт, қуаныш пен жан рахатын әкелмеді.

Егер байлық жинау барысында дүние-қоңыздыққа бой ұрғызып, жүйкені тоздыра еңбек етіп, тәртіп бұзылып, денсаулық қатты шайқалса, оны қайта қалпына келтіру жеңіл емес. Тіпті, қыруар ақшамен де келтіре алмайсыз.

2. Ұзақ өмір сүрудің жолдары (ақыл-кеңес)

«Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болуы үшін, не уақытты, не күш-жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлігін де қиюға болады. «Денсаулықсыз өмір – қызықсыз әлем деп есептеймін», – деген М.Монтень.

Поль Брегг: «Тамақ сатып алуға болады, бірақ тәбет сатып алуға болмайды. Дәрі сатып алуға болады, бірақ денсаулықты сатып алуға болмайды. Үй сатып алуға болады, кітаптар сатып алуға болады, бірақ ақыл-ойды сатып алуға болмайды. Зергерлік заттарды сатып алуға болады, бірақ сұлулықты сатып ала алмаймыз. Өн-күйді сатып алып, ойнатқанымен, бақытты сатып алуға болмайды. Дінді сатып алғанмен, қорғанысты сатып ала алмаймыз», – деген.

Поль Брегг дүниеге өте әлсіз болып келген екен. Әлсіздігі соншама, ата-анасы: «бала жастайынан-ақ өліп қалады-ау», – деген қауіптен арылмаған. Жүрек дертінің ауырлығы сондай, ол құрдастарымен бала болып емін-еркін ойнай да алмайды. Онысы аздай 12 жасында өкпе туберкулезіне ұшыраған.

Денсаулығының құлдырап бара жатқанын сезген Поль Брегг өзінің ашығу, тыныс алу, физикалық жаттығу жүйесін жасаған. Осы жүйе бойынша ол денесін қайта құрған. Сөйтіп, осы жүйе арқылы денсаулығын түзеп, күш-қуатын жақсартқан. Швейцарияның шипажайында болып, таза ауада жаттығулармен өзін емдеген. Дәрігерлер оған ерекше түрде даярланған тамақ берген. Ол 16 жасқа келгенде барлық ауру-сырқатынан жазылып, денсаулығы қалпына келген. Содан кейін-ақ: «Бар қалған өмірімді медицинаға арнаймын» - деп серт берген. Брегг өзін жақсы әдістеме құрал ретінде пайдаланып, санитарлы-ағарту ісін жақсарту бағытында тиянақты жұмыс жүргізіп, диетология саласында көптеген жаңа тиімді ұсыныстар жасаған. Оның салауатты өмір сүру қағидасы мен тәжірибесі көпшілікке үлгі болып, өз дәуірінде қоғамда қолдау тапқан. Поль Бреггтің жасы 90-нан асса да, өзін сергек сезініп, бойында күш-қайраты, жігері жақсы сақталған. Шаршау мен қажуды сезінбей, тәулігіне 12 сағаттан астам жұмыс істеген. Ол 95 жасында кенеттен қайтыс болыпты (оның ол кезде 12 немересі, 14 шөбересі бар болатын). Паталогоанатомдар П.Бреггтің мәйітін зерттегенде, оның жүрегі, өкпесі және басқа ішкі ағзалары 20 жастағы жас жігіттің ағзалары сияқты деп анықтаған. Ол өзінің «Чудо голодания» («Ашығудың ғажайыбы») деген еңбегінде адамдарды сауықтыру жүйесінің негізін жазып қалдырыпты.

«Мен сенемін, әрбір адам 120 жыл, тіпті одан да көп өмір сүруге құқы бар. Денсаулық сатып алынбайды, оны сақтау үшін өзің дәйекті түрде қызмет жасап, өзіңнің қояыңмен жасауың керек» - деп жазыпты Поль Брегг

3. Өмірден алынған мысалдар.

Ойлап қарасақ, кім бақытты, молшылықта кім өмір сүргісі келмейді? Бірақ, екіншіше орай, ол көп адамдарда арман-қиял күйінде қалып қояды.

Оған не себеп? Бақытқа жету жолында аяққа тұсау болатын – ауру-сырқау, тез қартаю.

Ауру – бақытсыздық. «Ауру келді, өлек келді» деп халық бекер айтпаған.

Байлық та керек шығар, бірақ денсаулықтан артық байлық – бұл дүниеде жоқ екенін есте ұста. Денсаулық – адамның баға жетпес байлығы.

1-жүргізуші:

Меніңше, денсаулықты қалыптастырып, салауатты өмір салтының маңызды бөлігінің бірі – тамақтану.

«Ас – адамның арқауы», біздің арғы ата-бабаларымыз вегетариандықтар болған, сосын барып өсімдік тағамдарына жануарлардан алынатын тамақтар қосылған. Олардың бәрі де биосфераның бастапқы табиғи өнімдері болғандықтан биологиялық заттарға бай болған. Біртіндеп, ғылыми-техникалық жетістіктерді кең пайдалану барысында табиғи тағамдар азайып, олардың жасанды түрлері көбейді, тамақты дайындаудың жаңа технологиялары пайда болды, сыртқы ортаның ластануынан тағамдар да залалды заттармен уланды, тамақтану тәртібі өзгерді. Арғы ата-бабаларымыз ас қорыту механизмдерін білмесе де, «адам не жесе, сол болғаны» деген нақыл сөз айтқан. Емдік диеталар пайда болды, аурулардың пайда болуын қан құрамының өзгеруінен деп санаған.

Негізгі бөлім.

Негізгі қоректік заттар (кестемен жұмыс)

Кенеулі заттар	Алынатын өнім	Бір тәулік мөлшері	Маңызы
Ақуыз	Сүт, айран, шұбат, қымыз, құрт, сүзбе, ет, балық, жұмыртқа, ірімшік, т.б.	75-90 г, 40-55 г жануартекті болуы керек	Ағзаның «құрылыс материалы» энергия көзі, қоршағыш қозғалыс қызметіне өсу, даму процесіне қатысуы, т.б.
Май	Күнбағыс, жүгері, сары май, қаймақ, қыша, жаңғақ, т.б.	80-90 гр	Қуат береді, энергия көзі, зат алмасуға қатысады, А, Д, және Е дәруменінің негізгі көзі, жүйке жүйесі мен ми жұмысына пайдалы.
Көмірсу	Жүзім, нан, макарон, қант, картоп, конфет, торт, бал, бұршақ, фасоль.	300-400 г	Энергия қоры, күш қуаты, бұлшық ет жұмысын жақсартады, ағзадағы зиянды заттардың шығуына көмектеседі, ас қорытуды қалыпқа келтіреді.

2-жүргізуші:

- Деніміз сау болу үшін не істесек дұрыс болады?

1-жүргізуші:

- Күнделікті тамақтануда тамақтың рационы дұрыс құрылуы керек.

5. «Тиімді тамақтану жолдары» туралы ақпарат.

Тиімді тамақтану рационы – минералдық элементтерді ақуызды, көмірсуларды, майларды және майлы қышқылдарды, витаминдерді қамтиды. Аталған элементтердің аздығы немесе жетіспеушілігі және олардың тиімсіз қолданылуы жағдайында ағзаның өсуі мен дамуы бәсеңдейді. Денедегі зат алмасуы бұзылып, жүрек ауруларына, семіздікке, обыр ауруларына әкеліп соғады. Сондай-ақ жұқпалы ауруларға шалдығу қаупі өседі.

Ақуыз – өсу, даму және ағзаның жасушаларының құрылысы үшін өте қажет. Ол ет, жұмыртқа, сүт, бұршақ, үрмебұршақ, жаңғақ құрамында көп болады. Ақуыздың жетіспеушілігінен адамның дене салмағы азайып, ұйқысы нашарлайды, қан аздық ауруына шалдығады.

Майлар – ағзада майлы ұлпа түрінде жинақталып, дененің қуатын арттырады. Өсімдік майының орны артығырақ. Оларда бар витаминдер ағзаның аурулардан қорғануына жәрдемдеседі. Майлар: етте, бауырда, сарымайда, жүректе, балық майында көп.

Көмірсулар – ағзаға жылу және қуат береді. Көмірсулар: нан, картоп, банан, бал, сәбіз, қызылша, алмада көп.

Витаминдер – жеміс-жидек, көкөніс және көптеген өсімдік енімдерінде кездеседі. ағзаны аурулардан қорғануына көмектеседі.

Микроэлементтер – адам ағзасының қалыпты жұмыс атқаруы үшін, аса қажетті химиялық заттар. Олар ағзаға әртүрлі тамақтармен бірге түседі.

Кальций, темір, йод сияқты минералды элементтердің және негізгі витаминдердің жетіспеуі көптеген ауруларға әкеліп соқтырады.

Кальций тапшылығы: мешелге, тістің түсуіне, тіс жерісіне, сүйектің сынғыштығына, тырнақтың жұмсаруына;

Темір тапшылығы: бойдың өспеуіне, ақыл-естің төмендеуіне қаназдыққа, әлсіздікке;

Йодтың тапшылығы: ақыл-ой дамуының төмендеуіне, естің нашарлауына және жемсау дерттерінің туындауына себеп болады.

Бұл аурулардың алдын алу үшін йодталған тұзды, сүт және сүттен өндірілген тағам түрлерін, теңіз тағамдарын, етті, бауырды, алма, балықты күнделікті тиісті мөлшерде қабылдап отыру керек. Біздің елімізде қазіргі күні йодпен және темірмен байытылған ұн шығарыла бастады. Бұл – халқымыздың денсаулығы үшін жасалып жатқан шара және әсіресе аналардың арасында жиі кездесетін қан аздықтың және жемсаудың алдын алу амалы.

Дұрыс тамақтану тәртібі үнемі бір уақытта, бірақ күніне 4-5 реттен кем емес ас ішуді көздейді. Кешкі асты ұйқыдан кем дегенде 2-3 сағат бұрын қабылдау қажет. Өйткені, асқазан түнде дамалуы керек.

Ұйқыдан 1-1,5 сағат бұрын сүт, айран немесе кисель ішуге болады. Ас ішу арасындағы үзіліс 4-5 сағаттан аспағаны жөн. Дұрыс шайналмаған, асығыс ішілген құрғақ тамақ, ыстық және суық тамақтың араласуы да асқазан-ішек жолдарын әртүрлі ауруларға шалдықтырады.

2-жүргізуші:

Адам ағзасы сыртқы ортаның кері әсерлеріне үнемі қарсы тұруға тырысады. Ой еңбегіне, іс-әрекетке де күніне көп күш-қуат жұмсалады. Ол қуатты, ағзаға қажетті қоректік заттарды біз – ішер астан аламыз. Ағзаға тағам арқылы келетін белоктардың, минералды тұздардың, майлардың көмірсутегінің алмасуын тездететін заттар-дәрумендер. Олар ағзаны құруға жұмсалады, жоғалған клеткаларды қалпына келтіреді.

1-жүргізуші:

Ағзаға зиян келтірмей тамақтану үшін ережелерді есте сақтаған жөн.

6. «Асқазан – астау емес» деген тақырыбынан ақпарат.

-Жануар майын мүмкіндігінше аз пайдаланыңыз;

-Арық ет (сиыр еті, бұзау еті) алыңыз, майын кесіп алып тастаңыз. Ет орнына анда-санда балық немесе құс етін жеңіз;

-Сүт енімдерін сатып алғанда оның майлылығы қанша пайыз екендігіне назар аударыңыз;

-Тамақ пісіргенде өсімдік майын немесе маргаринді пайдаланыңыз, ал етті майсыз да дайындауға болады;

-Көміртегін тағамда аз пайдаланыңыз;

-Егер тәттісіз шәй немесе кофе іше алмасаңыз, қант орнына жасанды қант алмастырғыштарды пайдаланыңыз;

-Шырындар мен газдалған сусындар сатып алғанда оларда қанттың бар-жоқтығына назар аударыңыз;

-Тәтті және ұннан дайындалған тағамды азырақ жеңіз;

-Қара нан мен ірі тартылған ұннан пісірілген нан жеңіз;

-Белогы мол тағамдар жеңіз: олар тек етте ғана емес, үрме бұршақта, бұршақта және өзге бұршақ тектес өсімдіктерде көп болады;

-Жемістер мен көкөністерді де естен шығармаңыз, оларда витаминдер мол. Жемістер мен көкөністердің витаминдік құндылығы азаймау үшін оларды жаңа кезінде жеңіз;

-Салаттарды пайдаланар алдында 30 минут бұрын дайындаған абзал;

-Табиғи жаңа, сапалы жемістер мен көкөністерден жасалған шырындар ішкен дұрыс;

- Ас тұзын пайдалануды барынша шектеңіз.

- Күні бойы ішетін сұйықтықтың (сорпаны, жемістер мен көкөністерді қосқанда) сапасын мұқият қадағалап отырыңыз.

«Денсаулық» журналынан №1, 2003 ж.

7. Дәрігер мамандармен сұхбат.

2-жүргізуші:

- Оқушылардың берген мәліметтеріне қандай баға бере аласыздар?

-Тамақ мәзірін қалай құру керек?

- Вегетариандықтар қалай тамақтанады? Олар жөнінен сіздердің пікірлеріңіз қандай?

8.Сергіту сәті. Ән. Спорт түрлерінен көрініс.

9. Көрермендермен жұмыс:

-Сіздерде күнделікті тамақтануда тамақтану рационы қалай құрылған?

-Қателіктер бар деп ойлайсыз ба?

-Диета дегенге қалай қарайсыз?

-Сымбатты болу үшін "арықтауым керек" деген сөз жиі айтылады, ағзада түрлі аурулар, мүшелердің жұмыс істеу қызметі бұзылады деген қорқыныш болмай ма?

1-жүргізуші. Арықтаудың ең оңай түрі – қияр жеп арықтау, - дейді.

10. «Ақыл-кеңес» айдары (журнал, газеттен алынған ақпараттар).

Бұлай арықтау еш қиындық тудырмайды. Жасыл қияр дәмді ғана емес, денсаулыққа өте шипалы. Қияр ағзадағы зат алмасуды реттеп, ішектерді тазалап, теріні нәрлендіреді. Қиярдың құрамында калорий аз болады, сондықтан ол майлы тағамдардың ағзаға екі-үш сағатта сіңіп кетуіне мүмкіндік жасайды. Сонымен қатар, көкөністің бұл түрі – белгілі мөлшерде ағзаға қажетті дәрумендерді береді. Қияр жеп арықтауды қолға алған адам, үш күннен соң, артық салмақтан арыла бастағанын байқайды.

Жүргізуші:

- Ұмытшақтықтан арылу үшін не істеу керек?

Есте сақтау қабілеті төмендеген адамдар тамақтанғанда холестерині көп (ми, жұмыртқаның сары уызы, уылдырық, ет пен балықтың майлы сорттары) дәм түрлерін аз пайдаланған дұрыс. Күн сайын таңертең аш қарынға 1-2 стакан өте ыстық қайнаған су ішкен абзад. Бұл қантамырларды тазалап, ағзадан әртүрлі қалдықтарды шығарады. Сонымен бірге 1 кг шетенге (рябина) 1кг қант қосып араластырып, күніне 1 шай қасықтан 3 рет жесеңіз, тибеттік медицина тәжірибесінде, бұл ұмытшақтық (склероз) пен қалқанша бездің ұлғаюына (зоб) қарсы бірден-бір ем болып саналады.

2-жүргізуші:

- Ұлттық тағамдардың емдік қасиеттері.

Бар тәуірін, бар жақсысын сақтап, алдыңа қоятын қазақ халқы атам заманнан қонақ-жайлылығымен ерекшеленген. Ертеден мал бағумен айналысқан қазақтың негізгі қорегі – ет және сүт екені бәрімізге мәлім.

Жылқы етінің, бие сүтінің, ірімшік пен іркіттің аса бағалы тағамдық өнім екендігі, ежелгі грек ойшылдары Герадоттың, Страбонның, Шығыстың ұлы ойшылы Әбу Али Ибн-Синаның еңбектерінде айтылады.

Жылқы еті және одан жасалған өнімдер толыққұнды, тез сіңірілетін, ем-дәмдік өнім.

Құнды белоктар, соның ішінде алмастырылмайтын амин қышқылдары 30-37 пайызын құрай отырып, белоктың жеткіліксіздігінен

туындайтын организмнің әлсіреуінің, созылмалы аурулардың өршуінің алдын алып, стрестің, іштегі уланудың азаюына, иммунитеттің көтерілуіне әкеледі. Олар май, көмірсу, су алмасуын реттеуге қатысады. Жылқы майының 60-65 пайызы көп қанықпаған май қышқылдарынан тұрады. Көп қанықпаған май қышқылдары жоғары болғандықтан, құрамы өсімдік майына ұқсас, сондықтан тез сіңіріледі және басқа етке қарағанда, нәрлілігі төмен. Осы қасиеті ем-дәмдік тағам ретінде және асқазан ішек-жолдары ауруларында қолдануға мүмкіндік береді.

100 грамм сиыр етінде холестерин 75-110 мг болса, жылқы етінде 12-60 мг ғана болады. Холестериннің төменгі атеросклерозға қарсы антиатерогендік әсер көрсетеді.

Құрамындағы лекол, линолен, арахидон қышқылдары ішек және өт жолдарының жиырылу қасиетін күшейтіп, өтті және ішектегі жиналған кейбір қалдықтарды айдап шығады.

А, В, Е, С витаминдері сиыр етіне қарағанда 1,5 есе жоғары болса, К, Са, Mg, Cu, Fe минералдық элементтері сиыр етінен 2 есе, кобальт 4 есе артық болады. Сонымен қатар, жылқы еті – сирек кездесетін ванадий, молибден элементтерінің көзі.

Қымыз бен шұбаттың емдік қасиеттерін қышқылдығы төмен созылмалы гастрит, созылмалы холесцестит, өт жолдарының дискинезиясы, холангит, энтерит, коли, ішек дисбактериозы, семіздік, неврастения синдромы кезінде пайдалануға болады.

Керісінше қышқылдығы жоғары созылмалы гастрит, дуодент, эзофагит, асқазан мен он екі елі ішектің ойықжарасы, бауырдың беріштенуі, созылмалы гепатиттің белсенді түрінде, өт-тас, жүйке-психикалық ауруларында қымыз бен шұбатты пайдалануға болмайды.

“Денсаулық” журналы. №4, 2006, 19-бет

1-жүргізуші:

- Жүрек-қан тамыры сырқаттары үшін, диабетпен, семіздікпен ауыратын адамдар үшін тамақтанудың бір ережесі болуы керек.

Сояның және сояның негізінде жасалған өнімдердің биологиялық құндылығы туралы ақпарат.

Сояны өңдеуден қалған өнімдерде лактоза мен холестериннің болмауы, оны егде адамдар үшін тамаша ем-дәм ретінде қолдануға мүмкіндік береді.

Жануар белогіне тағамдық аллергиясы бар және сиыр сүті жақпайтын балалар мен ересектер үшін де, кейбір сырқаттары бар адамдарға ссы өте жақсы тағам. Майлармен, белоктармен және витаминдермен қатар сояда сіңімді, биологиялық тұрғыда қолайлы формада темір, кальций және фосфор секілді маңызды микроэлементтер бар. Бұл темір тапшылығы бар қаназдықтың алдын алуда өте маңызды.

Тағам өнімдеріндегі холестериннің мөлшері (100 г өнімде мг есебімен)

Соя	0
Сояның ірімшігі (сүзбесі)	0
Сары май	190
Бұзау еті	70
Қой еті	100
Тауық	70
Сиыр майы	40-80
Бауыр	120
Бүйрек	270
Сиыр миы	300
Бекіре уылдырғы	2000
Жұмыртқаның сары уызы	2500
Жұмыртқаның ақ уызы	300
Треска	0
Шортаң	30
Ставрида	50
Тұқы	40
Қаймағы алынбаған сүт	270
2,0% сүт	14010

Даярланған өнімдер дене еңбегімен айналысатын және жаттығу кезінде жоғары дене қимылымен шұғылданатын адамдар үшін, арнайы өнімдер мен тамақтану рационын дайындауға негіз бола алады. Холестериннің жоқтығы, көмірсутегілердің, витаминдердің және микроэлементтердің сәтті үйлесуімен қоса, қанықпаған май қышқылдарының жоғары болуы жүрек ақауларының даму қауіпін төмендетеді, шамадан артық дене қимылы кезінде көмірсутегі айналымына жағымды әсер етеді.

11. «Дәрігер дәптерінен» (мәлімет)

Өзіңізге қандай дәруменнің жетіспейтінін білгіз келсе:

- Екі қолыңызды алақандарыңызды жоғары қаратып созыңыз. Сонан соң, екі қолыңыздағы төрт саусақтың екі буынын бір мезгілде жұмып, саусақ ұштарын алақаныңызға тигізіңіз. Саусақтар мен алақан арасындағы буынды бүкпеңіз. Егер осы жаттығуды ойдағыдай жасай алмасаңыз, сізде В(6) дәрумені тапшы.

- Егер кез келген жеріңізді соғып, көгертіп алып, ол көпке дейін қалыпқа келмесе, сізде С дәрумені жетіспейді.

- Басыңыз айналып, құлағыңыз шуылдай ма? Бұл В(6) және Е дәрумендерінің, марганец пен калийдің жетіспеушілігінен.

- Көзіңіз қызарса, қараңғы жерде бірден қалыптаса алмасаңыз, А және В(2) дәрумені жетіспейді.

- Егер В(12), В(6), Р селен жетіспесе, баста қайызғақ көбейіп кетеді.

- Шаштарыңыздың түсі солғын, ұштанғыш болса В(9), С витаминдері жетіспейді.

- Ұйқысыздық себебі – В тобы дәрумендерінің, калийдің, кальцийдің жетіспеушілігі.

12. «Ас үстінде» (әдептілік әліппесі)

- Асқа отырар алдында міндетті түрде қолды жуу керек. Кір қолмен тамақ ішу – тәрбиесіздік қана емес, денсаулыққа да қауіпті. Кір қолда көптеген микробтар бар болады, ал сабын мен су оларды құртады.

-Дастарқан басына кешікпеген жөн.

-Тамақ ішерде бәріне «ас дәмді болсын» деп тілек білдіру керек.

-Ас алдында қолыңды жууды ұмытпа!

-Жуылмаған көкөніс пен жемістерді жеу өте қауіпті.

-Ас үстінде көп сөйлемеген дұрыс.

-Дастарқан басында өзгелердің төбетін бұзатын қылық жасама.

-Тағамды табаққа езгілеп, береkesін алма, қисынсыз әңгімелер айтпа.

Е.Өтетілеуұлы. «Әдептілік – әдемілік». 18-бет. 2-жүргізуші:

- Сіздердің әрқашанда еңселеріңіз биік, көңілдеріңіз көтеріңкі, рухыңыз биік, байыпты, сабырлы, сүйкімді, келбеттеріңіз мәңгі сақталуы үшін психолог мамандардың пікірін тыңдасақ.

13.Тренинг (психолог маманмен)

-Өркез жымыып, күлімдеп жүріңіз. Айқай мен ашу сұлулықтың жауы. Айналаңыздағы адамдармен әрқашан сабырлы, әрі жақсы қарым-қатынаста болу сіздің сүйкімділігіңізді арттырады.

- Сүйкімділік шашқа да байланысты.

- Мүсініңіздің әдемі болуын қадағалаңыз, таза ауада көбірек дем алыңыз. Әр түрлі гимнастикалық жаттығулар жасаңыз.

-Кейбіреулер күніне 3 рет тойып тамақтанады. Ал, бұдан гөрі аз-аздап 5 рет тамақтанған әлдеқайда тиімді. Жеміс-жидектер, көкөністер және сүт тағамдары ағза үшін пайдалы.

-Күндіз демалуға немесе орындықта отырып жаттығулар жасап, 15 минут уақытыңызды арнаңыз. Ертеңгі күніңізді алдын ала жоспарлап қойыңыз. Бұл сізді қамсыздық пен жалқаулықтан құтқарады.

-Басыңыздағы сәтсіздіктер туралы ойлай бермеңіз. «Бәрі де ойдағыдай болады» деген сенімде болыңыз.

Қорытынды.

1-жүргізуші: «Деніміздің сау болуы – әркімнің өз қолында» деген тақырыпта 1-сынып оқушылары елең шумақтарынан үзінді оқиды.

-«Сақтансаң сақ боласың», «Ас – адамның арқауы», «Тазалық – саулық негізі», «Бірінші байлық – денсаулық, екінші байлық – ақ жаулық, үшінші байлық – он саулық», «Жаман ауруға жақсы ас», «Ет етке, сорпа бетке», - деген қазақтың қанатты сөздері ешқашан да ескірмек емес. Денсаулықты ешқашан да сатып ала алмаймыз.

Денсаулық туралы нақыл сөздердің мағынасына талдау жасалып, көрермендер пікірлерін ортаға салды.

2-жүргізуші:

Бүгінгі тақырыбымызды «Денсаулық – адам бақытының бірінші байлығы», - дей отырып, күнделікті ішетін тамағымыздың біз үшін дұрыс болып жатыр ма, жоқ па, сондықтан мамандардың пікірін тыңдап, сынып оқушылары газет-журналдардан ақпараттар беріп, көрермендер өмірдегі мысалдарын ортаға салды.

Деніміздің сау болуы – әркімнің өз қолында екендігін конференция барысында білдік. Айтылған ақпараттарды бәріміздің білуіміз ғажап емес, қазіргі уақыт ақпараттардың тез тарайтын кезеңі. Әйтсе де, осы білетінімізді өз өмірімізде қолдана білу, денсаулықты алдыңғы орынға қою, әдет пен тәбетке шектеу қою сияқты мәселені естен шығармасақ, мақсатымызға қол жеткіземіз.

«Ішімдік – сатып алған ауру»

Бақыт Мырзахметқызы СМАИЛОВА,
М. Горький атындағы орта мектептің бастауыш сынып мұғалімі
Шығыс Қазақстан облысы, Үржар ауданы

Сабақтың мақсаты:

Білімділік: оқушылардың салауатты өмір туралы ұғымдарын кеңейту, маскүнем ата-аналардан туған балалар ұмытшақ, алаңғасар, халқымызға пайдасыз болып өмірге келетінін жете түсіндіру;

Дамытушылық: ішімдіктің зиянына ғылыми дәлелденген деректер бойынша, нақты фактілер мен түрлі-түсті диафильмдер арқылы көз жеткізу, ой түйіндеп, қорытынды пікір айта білуге, шешен сөйлеуге, ортада сөз бастауға баулу;

Тәрбиелік: оқушылардың бойында зиянды әдеттерге, атап айтқанда, алкоголь ішімдіктеріне деген жиіркенішті ұғым қалыптастыру, дене, жеке бас гигиенасын сақтау және жаман қылықтардан бойларын аулақ ұстауға тәрбиелеу.

Сабақтың әдісі: түсіндіру, сұрақ-жауап, әңгімелеу, Венн диаграммасы.

Сабақтың көрнекілігі: ішімдікке байланысты суреттер слайдта көрсетіледі, топтастыру, мақал-мәтел, сөзжұмбақ, ішімдік туралы ғұламалар сөзі, «Біз ішімдікке қарсымыз» сурет көрмесі, «Әуесек пен Сәуесек» көрініс.

Сабақтың барысы:

1.Ұйымдастыру.

2.Үй тапсырмасы – «Денсаулық – зор байлық» тақырыбына жазылған шығармаларын тексеру.

3.Жаңа сабақ.

«Ой қозғау.»

Салауатты өмір салты –

Күн тәртібін ұстау;

Жаман қылықтардан аулақ болу;

Темекі мен ішімдікке қарсы болу, оның себебін білу;

Жеке бас гигиенасын сақтау, т.б.

Еліміздің Призиденті Н.Ә.Назарбаев барлық халыққа жолдаған жолдауда «Қазақстан-2030» бағдарламасында халықтың салауатты өмір сүруіне қол жеткізу үшін негізгі 3 бағытта күрес жүргізу керек деп атап көрсетті.

1-бағыт – «Темекі шегуді тоқтату»

2-бағыт – «Нашақорлыққа, наркобизнеске қарсы күрес»

3-бағыт – «Маскүнемдік пен араққа қарсы күрес»

Осы бағыттың ішінде бүгінгі сабағымызды «Ішімдіктен аулақ болайық!» деген тақырыпқа арнаймыз.

Ішімдік балалар үшін қауіпті у. Ол жас ағзаға қатты әсер етеді. Ішімдікке адам тез үйреніп, оның ықпалынан шыға алмай қалуы мүмкін. Ішімдікті ұдайы қолдану ағзаға үлкен зиян келтіреді.

Даңғаз топтарға араласу, отбасы мүшелерінің бірінің ішімдікке салынуы баланы ішімдікке үйір ете бастайды. Адам өзін-өзі ұстай алмай, рухани адамгершілік, ерік-жігерін жоғалтады. Мас күйінде

жат әрекеттерге барып, қылмыс жасайды. Ондай адам көбінесе бақытсыздыққа ұшырайды.

Ішімдік туралы слайдтан деректі фильмді көрсетіп, оқушылардың өз ойларын айтқызу.

«Ішімдіктің ағзаға тигізетін әсері» топтастыру.

Ішімдіктің ағзаға тигізетін әсері –

Жүйке жүйесіне

Жүрегіне

Бауырына

Адамның ойлау қабілетіне, миына

Ішімдік туралы ғұламалар не дейді?

Аристотель:

«Ішімдік – сатып алған ауру»

Л.Т. Толстой:

«Спиртті ішімдіктер адамды айуан аң етіп жібереді»

Ф.М. Достоевский:

«Қыруар пәле – шарап құйылған ыдыстың түбінде жатыр»

Р. Гамзатов:

«Ішімдік – ақылдан ажырасуға жаттығу деген сөз»

Көрініс: «Әуесек пен Сәуесек»

Мақал-мәтелдер шаһары.

1. Бірінші байлық – денсаулық.

2. Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жолын ізде.

3. Арақ ішіп, темекі шеккен,

Денсаулықтың түбіне жеткен.

4. Дана көптен шығады, дәрі шөптен шығады.

5. Тазалық – денсаулықтың кепілі.

Жұмбақтар шешу.

1. Денсаулықты үйрететін ғылым – (Гигиена)

2. Денсаулық дұшпаны не? (Арақ)

3. Гигиена нені үйретеді? (Тазалық)

4. Жұқпалы тері ауруы. (Қотыр)

5. Адам организміне қажет. (Дәрумен)

6. Денсаулықты үйрететін пән. (Валеология)

Ішімдік туралы слайдтағы суреттермен жұмыс.

Балалардың ұраны:

Егеменді ел болдық,

Оң мен солды таныдық.

Еңбектеніп білім алып,

Ізгілікке бет бұрдық.

Арақты да ішпейміз,

Темекі де тартпаймыз.

Елбасының жолдауын,

Мәңгі есте сақтаймыз.

Өркендетем елімді.

Игеремін кенімді.

Абай жаққан шырақты,

Сақтаймыз біз сенімді.

«Біз ішімдікке қарсымыз» сурет көрмесімен жұмыс.

Сабақты Венн диаграммасы арқылы қорытындылау.

Достары

Қастары



“МЕН және менің отбасым”

Айнұр Зиноллақызы ҚОСДӘУЛЕТОВА,

Ш.Т. Еркін атындағы орта мектебінің бастауыш сынып мұғалімі

Атырау облысы, Қызылқоға ауданы, Жасқайрат ауылы

Мақсаты: баланың дамуына, жеке тұлға болып қалыптасуына ата-ана тәрбиесінің әдіс-тәсілдерін жетілдіре отырып, қарым-қатынас орнату, ұлттық тәрбиені нығайту;

Дамытушылық мақсаты: бала үшін мұғалім мен ата-ана арасындағы қарым-қатынас, өз пікірін айтуға, талдау жасап қорытынды шығаруға үйрету, әрбір тапсырмаларды ата-аналармен бірлесіп отырып шешу;

Тәрбиелік мақсаты: сыйластыққа, ұйымшылдыққа, ата-анасымен, аға-қарындасымен сыйластықтың мән маңызын түсіндіріп, дұрыс қарым-қатынас жасауды қалыптастыру, тәрбиелеу.

Әдістері: сұрақ-жауап, баяндау, түсіндіру, әңгімелеу.

Түрі: тренинг.

Көрнекілігі: сызбалар, кестелер, ата-аналар туралы нақыл сөздер.

Сабақтың жүрісі:

I. Ұйымдастыру:

1. Оқушыларды топқа бөлу

II. Психологиялық дайындық

«Ақ жол, тілек айту» (бір-біріне тілек айту)

III. «Мен кімін?» (Әр оқушының пікірін тыңдау)

IV. Жаңа сабақ. «Ой қозғау» әдісі

Отбасы – әр адамның шағын Отаны. Ол – қоғамның бір бөлшегі. Отбасы келешек ұрпақты жалғастыратын болашақ. Отбасының белгілі тұратын мекенжайы, өзінің табысына лайықты шаруасы болады. Отбасы – сыйластық, жарастық орнаған орта. Отбасында береке, бірлік, сүйіспеншілік болса, онда босағасы берік, шаңырағы биік отбасына айналары сөзсіз.

Отбасы – халық тәрбиесінен үнемі нәр алып отырған. Халық тәрбиесі – отбасы тәрбиесінің бастауы. Отбасындағы туысқандарымыз бір-біріне сенетін болады. Ал, сенім адамға өте қажет. Балаға білім, тәрбие беруде басты тұлға ұстаз болса, оны жалғастырушы, демеуші ата-ана.

V. «Менің баламның мен білмейтін қырлары» (ата-аналары туралы өз түсініктері, пікірлері, өздері шығарған жыр жолдары мен арнаулар айтылып өтеді).

VI. Ассоциация – «Отбасы» (ата-аналардан жауаптар алу).

1. Балаңыздың туған күні?
 2. Балаңыздың парталас көршісі кім?
 3. Балаңыз қай жылы мектепке келді?
 4. Балаңызды еркелетіп қандай сөз айтасыз?
 5. Сүйікті асы қандай?
 6. Мұғалімінің толықтай аты-жөні?
 7. Бала тәрбиелеу жауапкершілігі кімде деп ойлайсыз?
 8. Балаңызға қажетті қандай газет-журналдар жаздырып аласыз?
 9. Балаңыздың бойынан қандай қасиеттерді көргіңіз келеді?
 10. Балаңыз қандай түсті жақсы көреді?
- VII. Елбасының «Дағдарыстан жаңару мен дамуға» жолдауы.

«Сәйкестендіру» әдісі

Мақсаты: отбасындағы табыс пен шығындар туралы түсініктер беру, экономика, үнемділік – қажетін ғана алуға, талғамды жетілдіруге үйретеді.

Әке	стипендия
Апа	зейнетақы
Аға	айлық табыс
Ата-әже	кәсіпкер
Шеше	жұмыссыз
Ұлы, қызы	мал бағу

Отбасындағы табыс пен шығынды анықтау, пікірлерін тыңдау.

Табыс	Шығын
1. Айлық	1. Кітаптар сатып алу
2. Зейнетақы	2. Жарыққа ақша төлеу
3. Бинго билетінен	3. Оқу-құралдарын сатып алу
4. Жәрдемақы алу	4. Туған күн кешіне сыйлық
5. Ақшалай сыйлық алу	5. Концертке бару

VIII. Тұжырымдау.

1. Сабақта өздерің қандай жаңалық алдыңдар?
2. Не сезіндіңдер?
3. Сабақтың жаңашылдығы неде?

IX. Оқушыларды мадақтау. Ата-ана пікірлері

Үйге тапсырма: «Менің бауырларым» эссе жазу.

«Ертегі әлемі»

(Спорттық ойын - сауық)

Лайла Тоқтасынқызы ЕРМЕКБАЕВА,

№31 «Ақ сұңқар» балабақшасы даярлық тобының дене тәрбие нұсқаушысы
Астана қаласы

Ойынның мақсаты:

Ойындар арқылы балалардың денсаулығын нығайтып, ептілікке, жылдамдыққа, қызығушылыққа, еліктеуге тәрбиелеу. Есте сақтау, сахналау қабілеттерін дамыту.

Керекті құралдар: оқтау, себет, жапырақ, доп, мандарин, орамал, дорба, желім, қағаздар, көбелек, атрибуттар.

Ойынның барысы:

Спорт алаңында көңілді музыка ойнап тұрады. Балалар маршпен кіреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді, сапқа тұра қалады.

Жүргізуші:

- Сәлеметсіздер ме, балалар! Бүгін бізде «Ертегі әлемі» атты спорттық ойын-сауық болғалы жатыр. Бұл спорттық ойын сауықта ептіліктерімізді, жылдамдықтарымызды, күштіліктерімізді көрсетеміз және де ертегі қойылымын қоямыз. Балалар сендер орыс халқының қандай ертегісін білесіңдер?

Балалар:

- «Алтын балық»; «Шұбар тауық»; «Бауырсақ»; «Жеті лақ»; «Шалқан» ертегілерді білеміз.

Жүргізуші:

- Жарайсыңдар балалар. Осы көптеген орыс халқының ертегілері ішінен бүгін біз «Шалқан» ертегісінің қойылымын қоямыз.

Бұл ертегіде атасы бар, әже мен немере қызы бар. Олармен бірге мысық, иті, тышқан тағы бар. Олар уайым-қайғысыз, тату-тәтті өмір сүрді. Қандай болса да жұмысты ынтымақпен бөлісті.

- Балалар, «Шалқан» ертегісінің қойылымын қою үшін атаны, әжені, барлық көмекшілерін таңдайықшы. Мен сендерді санамақ бойынша шығарамын. Ең бірінші атаны таңдаймыз.

Ойын «Атаны таңдаймыз»

Шарты: санамақ бойынша екі бала шығады. Олар еденге бір-біріне қарама қарсы отырады, табандарын бір-біріне соғыстырып, қолдарымен ұстасады. Бір-бірлерін тартып еденнен тұрғызады. Кім бірінші көтеріп алса сол ата болады.

Жүргізуші: Бізде ата бар, енді әжені таңдаймыз.

Ойын: «Жапырақтарды жинау»

Шарты: санамақ бойынша төрт қыз қатысады. Еденде жапырақтар шашылып жатады, қыздар себетке жинайды. Қай қыз көп жапырақтарды жинаса, сол әже болады.

Ойын: «Кім бірінші»

Шарты: екі себет қойылады. Бірі бас жаққа, екіншісі аяқ жаққа, біреуінің ішіне доп салынады.

Екі қыз қатысады. Допты бір жерден екінші жерге апарады. Жеңіске жеткен қыз немере қызы болады.

Жүргізуші:

- Енді итті таңдаймыз.

Бүкіл ауыл араласаң да,
Таба алмайсын сенімді досты.

Көмектеседі аң алуда,
Түнде біздің үйді қорғайды.

Ойын: «Итті таңдаймыз»

Санамақпен екі-үш бала таңдалады.

Ит ауламен жүрді.

Ит мұрнымен апарды.

Кім қазынаны бірінші табады?

Сол ойнауға барады.

Таңдалған балалар зал ішіндегі жасырған апельсинді қабығының иісі бойынша табу керек. Кім бірінші табады, сол ит болады.

Жүргізуші:

- Ал, енді балалар бізге мысық керек емес пе? Мысықты таңдайықшы.

Ойын «Ғажайып дорба», математикамен байланыстыру.

Екі қыз шығады. «Ғажайып дорбадан» алған затты қолымен зерттеп, қандай зат екенін түсіндіреді. Дұрыс жауапты айтқан қыз мысық болады.

Жүргізуші: Басты көмекшіміз тышқанды таңдайық.

Ойын: «Кім жылдам» құрастыру мен жапсыру оқыту іс-әрекетімен байланыстыру.

Екі бала шығады. Алтыға бөлінген шалқанды құрастырып, жапсырып шығады. Кім бірінші шалқанды аяқтаса, сол тышқан болады.

Жүргізуші:

- Балалар, біз көмекшілердің барлығын жинап алдық. Енді бізге шалқан керек емес пе?

Ойын «Шалқанды таңдаймыз»

Екі бала шығады. Себетке допты 1-1,5м қашықтықта салу. Допты санау арқылы жеңіске жеткендерін анықтау.

Жүргізуші: Ал, енді балалар, төрт көзіміз түгел болды. Енді қойылым тамашалап жіберейік.

Балалар «Шалқан» ертегіні сахналайды.

Қорытынды:

- Балалар бүгінгі қойылған ертегі қалай аталады?

- Ертегі сендерге ұнады ма?

Балаларды мадақтау.

«Джунглиге саяхат»

(ағылшын пәнімен байланысты спорттық ойын-сауық)

Лайла Тоқтасынқызы ЕРМЕКБАЕВА,

№31 «Ақ сұңқар» балабақшасы ересек топтың балаларының дене тәрбие нұсқаушысы
Индира БОЛАТ, ағылшын пәнінің мұғалімі. Астана қаласы

Оқу іс-әрекетінің мақсаты: дене шынықтыру, ағылшын тілі оқу іс-әрекетінде балалардың белсенділігін арттыру, нақтылай білім беру. Қимыл қозғалыс белсенділігін дамыту, балалардың спортқа, ағылшын тіліне деген қызығушылығын арттыру. Жинақтылыққа, жылдамдыққа, күшті де шыдамдылыққа тәрбиелеу. Балалардың оқу іс-әрекеттерінен алған білімдерін толықтыра түсу, логикалық ойлау қабілетін дамыту. Пәнге деген қызығушылығын арттыру. Достыққа, бірлікке тәрбиелеу.

Құралдар-жабдықтар: карта, кегли, екі доға, кеме, жұмсақ ойыншықтар: маймыл, тасбақа, қолтырауын, балық, екі ілмек, екі тарелка, доптар, банан, секіртпе, көбелек, желім.

Кейіпкер: Пепита және оның достары

Оқу іс-әрекетінің барысы:

Көңілді маршпен балалар спорттық киімімен залға кіреді.

Жүргізуші: Бізде әлі қар жатыр, салқын, күннің көзі аз шығады. Осы біздің қыстан жалықтым. Басқа елдерде бар ғой, бүкіл уақыт бойы жаз болады, күннің нұры бүкіл жыл бойы шығып тұрады. Сол жаққа барып қайтсақ қой.

- Балалар, картаға қараңдаршы, біз мына жерде орналасқанбыз. Біз солтүстік жарты шарда жатамыз. Солтүстік жарты шарда қыс болғанда, оңтүстікте жаз. Қане, қарап жіберейікші қай жерден біз жаз мезгілін табамыз? (Картаны қарайды).

Міне, оңтүстік Америкада Бразилия елінде қазір жаз мезгілі. Бразилияға барып қайтамыз ба? Барғыларың келе ме?

Балалар: Иә.

Жүргізуші: Олай болса, балалар, ол жаққа кемемен барамыз. Қанекей, барлығымыз кемеге отырайық.

Теңіз мұхитында ақ кемеміз жүземіз

Оңтүстікке барамыз бәріміз достар!

Көк теңізде кездесеміз,

Ол біздің ескі досымыз.

Бізді су да ажыратпайды.

Міне, біз Бразилиядамыз.

- Керейікші, балалар, Бразилия қандай екен?

Өте күннің нұры көп

Жер үстінде көгілдір тұр.

Сәулеге киілген сияқты.

- Балалар, тыныш біреу келе жатқан сияқты.

Залға билеп қараторы Пепита мен оның достары кіреді.

Пепита: Hello children! How are you? Where are you from? Welcome to our country! My name is Pepita. (Қасындағы достары аттарын айтып танысып шығады). Сендер Қазақстаннан келген болсаңдар, біз де қазақ тілін білеміз. Сендер де, бізден ағылшын тілін үйреніп алыңдар. Менің Бразилияға өте әдемі, өте күнді, өте көңілді ел. Бразилияның көп жерінде Джунгли орналасқан, жер жүзіндегі өте кең ормандар. Джунглиде бір ашық жер бар, сол жерде біз үлкен мейрам өткіземіз. Сендерді сол жерге алып барайық.

«Қиын жол»

Пепита:

Ашық жерді табу үшін,

Джунглидан өту керек.

Аяқтың ұшымен жүреміз,

Қалың шөппен қадамдаймыз.

Арқамызды бүгеміз

Бұтақтың астынан еңбектейміз.

Алдымызда жылан жатыр,

Ол ұйықтап жатыр, шуламаңдар,

Біз аяқтың ұшымен барамыз.

Алдымызда бұлақ сылдырлайды,

Жылдам тастың үстімен жүреміз.

Біз қараңғы үңгірден еңбектейміз

Соның артында ашық жер табамыз.

- Ура, алақай келіп жеттік.

Балалар қолдарына доптарды алып жаттығу жасайды.

Пепита: Біз өте көңілді секірдік, әуес аңдарымыз бізге қарауға келді. Бұл қандай аңдар шешіндерші?

- Адамдарға ұқсайды.

- Беттерін тыржитады (**Маймыл**).

Пепита: Жарайсыңдар, балалар. Ағылшын тілінде маймылды «monkey» дейді. Қане, қайталайықшы. Біз сендерге «How many monkeys» әнін орындап берейік.

Енді біз маймылды тамақтандырайық.

Эстафеталық ойын «Маймылды тамақтандырамыз».

Шарты: екі командаға үш адамнан бөліну. Ойынға екі метрлік жіп қажет, бір шетіне дөңгелек байланады, екінші шетіне таяқ, екі тарелка үш банан жатады, ойыншық маймыл және үлкен табақ. Бірінші ойыншы жіпті дөңгелегімен лақтырады, қарама-қарсы тұрған ойыншыға. Ол дөңгелекті ұстап алып, оған банан жапсырады. Бірінші ойыншы таяққа жіпті орайды, өзіне қарай тартады, банан алып шығады, оны үлкен табаққа салады. Дөңгелекті келесі ойыншыға береді. Келесі ойыншы осының бәрін қайталайды. Қай топ бірінші банандарды жеткізсе, сол жеңіске жетеді.

Пепита:

–Бәрекелді, жылдамдықтарыңды көрсеттіңдер.

Амазонкада жер жүзіндегі өте жалмауыз балықтар бар. Олардың тістері өте күшті және қатты, олар бармақтай таяқты бірден жеп қояды. Ағылшын тілінде балықты «fish» дейді, бізбен бірге қайталаңдар.

In the pool the little fish

Swim about-swish, swish

But in the winter time they sleep

In the water deep, deep.

Бірақ, біз кішкентай, ешкімге зияны тимейтін, балықтарды аулаймыз.

Эстафеталық ойын: «Балық аулау»

Балалар екі топқа бөлінеді. 4-5 метрлік жерде орындық тұрады, үстінде қармақ жатады, орындықтың оң жағында шелек тұрады. Ойыншылар кезекпен-кезек орындыққа жүгіріп келіп, қармақты алып орындықтың үстінде тұрып балық аулайды. Аулаған балықты шелекке салады. Орындықтан түсіп қармақты орнына қойып тобына оралады. Қай топ бірінші аяқтаса сол жеңіске жетеді.

Пепита: Сендерді жаңа жұмбақ күтіп тұр.

Шешіңдерші балалар!

Жүзеді және үйде де жүреді

Шөпті жұлады, су ішеді,

Сендер білмейсіңдер ме, балалар,

Сол үйде кім тұрады? (Тасбақа)

Ағылшын тілінде тасбақаны «turtle» дейді. Біздің Бразилияның мұхитында үлкен тасбақалар жүзеді. Олардың үстеріне мініп ойнағыларың келе ме?

Эстафеталық жарыс: «Кімнің тасбақасы жылдам жүзіп келеді?»

Екі топ қатысады, әр бала кезек-кезек үлкен жастық тасбақаға отырады, аяқтарымен итеріп, межеге дейін барады, алға қарай қисайтады, орнына қайтады. Кімнің командасы жылдам өзінің орнына келсе, сол жеңіске жетеді.

Пепита:

– Жарайсыңдар, балалар.

Енді бір жұмбақ Бразилияның жәндіктері туралы.

Қызық сендер шеше аласыңдар ма?

Гүлдің қасында қимылдады.

Бүкіл төрт жапырағы,

Мен жұлғым келді оны

Қанатын қақты да, ұшып кетті. (Көбелек)

Butterfly, butterfly

Where do you fly

So quick and so high

In the blue, blue sky?

Құрастыру және жапсыру «Көбелекті құрастыру»

Екі команданың капитаны шығып көбелекті құрастырып, ақ қағаздың бетіне жапсырады. Балалардың жылдамдығын, ептілігін байқау.

Пепита: Біздің ойнайтын жерімізде қонақтармызға сыйлықтарымыз бар. Ол өте тәтті қазына, оны табуға бізге ән көмектеседі. «The big bag song» әні орындалады. Балалар өнді тыңдап қазынаны іздейді. Ән жай орындалса, қазынаға дейін әлі алыс, егер ән тез орындалса қазынаға жақын. Соңында балалар үлкен қазынаны табады, ішінен жемістерді алады.

Жүргізуші мен балалар Пепитаға алғыстарын айтады.

Пепита: Біз көппіз, біз өлең айтамыз,

Бүкіл адамдарды шақырамыз.

Кең шеңбер, кең шеңбер

Оң жақта дос, сол жақта дос.

«Көңілді баламыз» атты өлеңін айтамыз.

Пепита жүргізушіге ағылшын тілінде жаңа сөздер мен өлең, әндер жазылған конверт береді де балалармен қоштасады.

Жүргізуші мен балалар балабақшаға қайтады.

Балаларды мадақтау.

«Әкем, шешем және мен» (Спорттық ойын - сауық)

Л.Т. ЕРМЕКБАЕВА,

№31 «Ақ сұңқар» балабақшасы естияр топтың дене шынықтыру нұсқаушысы

Ойынның мақсаты:

Отбасы мен балабақша арасындағы қарым-қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дамыту, қимылды ойындарға деген қызығушылығын арттыру. Шапшаңдылыққа, ептілікке үйрету, жаны таза ұрпақты салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Керекті құралдар: доптар, көрзеңке, шығыршық, құм толтырылған қалташа, кегли, орамал, шарлар, жержұмыр. Спорт алаңында көңілді музыка ойнап тұрады.

Жүргізуші: Қайырлы күн, құрметті спорт сүйер қауым! Бүгін сіздер «Әкем, шешем және мен» атты спорттық ойынға қатысқалы отырған естияр топ балалары мен ата-аналардың өнерін тамашағалы отырсыздар. Жарысымызды бастамас бұрын әділқазылар алқасын сайлап алайық.

Әділқазылар алқасының төрайымы - №31 балабақша меңгерушісі – Күлшат Нысанқызы Абенова, мүшелері – осы балабақшаның психологі Бадел Ақжарқын, медбике – Айжан Серікқызы Дүйсембаева.

Перде артынан екі қылжақпас Қанат пен Самат шығады (балаларға қарамай айтысады).

Қанат: Мен, мен бірінші боламын!

Самат: Оны әлі көреміз!

Қанат: Мен ең күшті, епті, батыл, икемдімін!

Самат: Кәнеки, маған жетіп ал!

Бірін-бірі қуалап жүгіріп жүреді, Қанат шаршап құлайды, ал Самат жүріп тынысына жаттығулар жасайды.

Қанат: Күшім жоқ, шаршадым!

Жүргізуші: Сәлеметсіздер ме, достар! Сіздер қайда асығып келе жатырсыздар?

Екеуі: Балабақшаға, мерекеге!

Жүргізуші: Сіздер неге шулап, неге таласып жүрсіздер?

Қанат: Мынау ғой мені әлсіз дейді, ал мен ондай емеспін!

Самат: Сен көп ұйықтайсың, жаттығу жасамайсың.

Жүргізуші: Сол рас па?

Қанат: Анда-санда жүгіріп жүрем. Жаттығу жасаған емеспін.

Жүргізуші: Оның дұрыс емес.

- Балалар, сендер қалай ойлайсыңдар? Біздің балалар ерте тұрады, күн сайын ертеңгі жаттығулар жасайды, спортпен шұғылданады, дене шынықтыру сабағын жақсы көреді.

Қанат: Спорт не үшін керек?

Жүргізуші: Денсаулықты нығайтады. Біздің күшті, епті, жылдам, батыл болуымызға көмектеседі.

Қанат: Ондай болса, мені де үйретіңдерші. Мен енді ерінбеймін!

Жүргізуші: Бізде жарыс болғалы жатыр балалар мен ата-аналар арасында, қане сол жарысқа жанкүйер болыңыздар.

Жанұялар отыр сынға түскелі,

Әрбірінің жігер күші жайындап.

Жеңіс сәтін тағат таппай күткелі,

«Спорт» десе таза біздің арымыз.

Жалындайды сайысқанда жанымыз.

Сайысатын ата-аналарды бүгінгі,

Қарсы алайық қошеметпен бәріміз.

Бүгінгі біздің сайысымызға қатысатын балалар мен ата-аналарды таныстырайын.

Жүргізуші: Бүгінгі сайысымыз 5 бөлімнен тұрады.

I бөлім: «Танысқым келеді»

II бөлім: «Қалташаны түсірме»

III бөлім: «Аналар бәйгесі», «Әкелер сайысы»

IV бөлім: «Отбасылар жарысы» – «Тез жеткіз»;

«Картобыңды егіп кел де, жинап ал».

V бөлім: «Өз балаңды таны»; «Шарды жарып алма»

- Ал қане, бірі-бірімізді қостаймыз,

Бүгінгі жарысымызды бастаймыз.

«Жеңіске жетеміз» - деп,

Жалынды ұран тастаймыз.

I бөлім: «Танысқым келеді»

Шарты: әр отбасы өзінің ұранынмен таныстырып шығады.

II бөлім: «Қалташаны түсірме»

Шарты: баласы, әкесі, анасы қалташаны төбесіне қойып алда тұрған кеглидің арасымен ирелеңдеп жүріп келу.

III бөлім: «Аналар бәйгесі»

Шарты: екі себет қойылады. Бірі бас жаққа, екіншісі аяқ жаққа біреуінің ішінде доп салынады. Допты бір жерден екінші жерге апарады (10 доп).

«Әкелер сайысы»

Шарты: әкесі шарды үрлейді. Сосын баласының лақтырған шарын, себетке түсіруге тырысады (5 - шардан)

Ән: «Айдана»

IV бөлім: «Отбасылар жарысы»

1) «Тез жеткіз»

Шарты: құрсаудан құрсауға қос аяқтап секіру, допты аяғына қысып алып себетке салу.

2) «Картобыңды егіп кел де, жинап ал»

Шарты: баланың қолында шелек бар. Бала сол картопты бір-бірден орналастыру керек. Орналастырып келген соң, жүгіріп келіп шелекті анасына береді. Анасы картоптарды жинап шығады да әкесіне береді, әкесі орналастырып шығады. Баласы жинап келеді. Кім бірінші аяқтаса сол жеңіске жетеді.

Би: «Домбыра»

V бөлім:

1) «Өз балаңды таны»

Шарты: анасы көзі байлаулы түрде 4 баланың ішінен өз баласын тану.

2) «Шарды жарып алма»

Шарты: баласы әкесінің мойнында отырады. Әкесінің екі аяғында шар байлаулы болады, бір-бірінің шарларын жарады. Өздерінің шарларын жармауға тырысады.

Естияр тобының балалары өлең шумақтарын айтып береді.

Жүргізуші:

Бүгін міне оң болып әр ісіміз,

Жоғары боп күш жігеріміз,

Осылайша қуанышпен думандатып,

Аяқталды халайық жарысымыз!

Сөз кезегін әділқазылар алқасына береміз.

Бүгінгі спорттық сайысымызға қатысқан ата-аналарға үлкен рахмет айтамыз! Жеңіске жеткен жанұялар марапатталады.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

Гүлнар Нәбиқызы СЛЯМГАЛИЕВА,

Б. Момышұлы атындағы №131 мектеп-лицейінің физика пәнінің мұғалімі, Алматы қаласы

Сабақтың мақсаты:

Білімділік мәні: салауатты өмір салты жайлы оқушылардың ой-пікірін қозғау, өмірге деген көзқарасын қалыптастыру, нашақорлық және басқа да зиянды әдеттер туралы түсініктерін кеңейту;

Дамытушылық мәні: оқушылардың жеке басының гигиеналық тазалығын үнемі қадағалауға, денсаулықты күтіп отыруға бейімдеу; өз денсаулықтарына жауапкершілікпен қарау, сезімдерін дамыту; айналасындағы адамдардың, жақын жолдастарының зиянды әдеттерге бой ұрмауына ықпал ете алатындығын сезіндіру;

Тәрбиелік мәні: оқушыларды тазалыққа, әдемілікке, ұқыптылыққа, жинақылыққа, әдептілікке, өзі және өзгелер алдындағы жауапкершілікті сезінуге, салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақ әдісі: сұрақ-жауап, сахналық көрініс.

Сабақ типі: жаңа сабақ.

Сабақтың көрнекілігі: плакат, сурет, карточкалар.

Сабақтың барысы:

Мұғалімнің кіріспе сөзі:

- Биыл Елбасының Қазақстан халқына Жолдауына 10 жыл толды.

«Қазақстан – 2030» стратегиялық Жолдауында көрсетілген өзекті мәселелердің бірі – салауатты өмір сүру, оны насихаттау мәселесі. Салауатты өмір салты дегеніміз не? (Оқушыларға сұрақ)

Мүмкін жауаптар:

- Ол әлеуметтік тұрмысты жақсарту, бос уақытты тиімді пайдалану, денсаулықты сақтау, нығайту, сапалы тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу.

- Ал, зиянды әдеттер дегеніміз не? (Оқушыларға сұрақ)

Мүмкін жауаптар:

- Қазіргі таңда етек алған замандастарымыздың кеселді дерттері: темекі шегу, нашақорлыққа салыну, ішімдік ішу.

Мұғалім: -Ал, балалар, біз осы айтылған әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, болашаққа денсаулығы мықты, дені сау, көтеріңкі күйде болып, спортпен шұғылданып, еңбекке әрқашан құлшына кірісіп, салауатты өмір сүруге үлесімізді қосайық! Жоғарыда айтылғандарды жүзеге асыру үшін ұйымдастырылған «Салауатты өмір салты» атты тәрбие сағатымызды бастаймыз.

(Жүргізушілерге сөз беріледі).

- Салауатты өмір салты – әрқайсымыздың есірткіні, темекі мен алкогольді тұтынудан аулақ болып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және білім алып, денсаулықты сақтау

шарасына бағытталған.

«Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі». Денсаулық – адамның ең басты байлығы. Дені сау адам – өмірде көп жетістікке жетеді. Білім алады, саяхаттайды, қызмет істеп, сүйген ісімен айналысады, бақытты болуға, мақсатына жетуге ұмтылады.

2-жүргізуші:

- Салауатты өмір сүру – біздің қалыпты тіршілігіміздің іргетасы болуы қажет. Салауатты, білімді азаматтардан дені сау, салауатты ұрпақ өмірге келеді. Еңбек етіп, қоршаған ортаны, ішкен суымызды, тамағымызды, ауаымызды таза ұстап, ниет-ықыласымызды, ішкі дүниемізді, ақыл-ойымызды дұрыс қалыптастыру бүгінгі күннің басты талабы.

1-жүргізуші:

- Жаратушы иеміз бізге денсаулығымыздың мықты болуы үшін мөлдір суды, таудың кәусар ауасын, көз жанарын қуантатын балғын жасыл шөпті сыйға тартқан. Ал, біз мұны бағаламаймыз. Күн тәртібін сақтамай өмірдің ағысына ілесе алмай, кінәліні іздейміз. Біздің кейбір жасөспірімдердің осындай қылығы анасының жүрегін жаралайды, мазасын алады. Үмітін үзеді. Зиянды әдеттер тек ағзаны ғана уламайды, сананы да улайды, күйі түрлі төңкеріске түседі.

2-жүргізуші:

- Кешегі Кеңес заманында қазақтың дастарқанына арақ келді. Арақпен бірге қоса, қайғы-қасірет те келді. Талай азамат арақтың соңына түсіп қор болды.

1-жүргізуші:

- Халқымыз арақтың қасіретінен арыла алмай жүрген шақта, жер астынан жік шықты, екі құлағы тік шықты дегендей, есірткі, анаша деген дерт шықты.

2-жүргізуші:

- Есірткі бір басын кессе, екінші басы шыға келетін жеті басты аждаһа сияқты көкнәр деген шөп болады. «Көкнәрдің көз жасын ішкен адам өмір бойы жылап өтеді» деген сөз бар қазақта.

1-жүргізуші:

- Иә, есірткіге бір берілген адам өмір бойы жылап өтеді. Тек өзі ғана емес ата-анасын, бауырларын, жанашыр жақындарының бәрі де қоса жылап өтеді. Сахналық көрініс: «Есірткі зобалаңы».

Бала: Апа, кешір мені, кешір. Мен осындай күйге ұшырадым. Білесіз бе, мен... мен... нашақормын. Мен үшін бұл дүниенің қызығы жоқ. Атып келе жатқан таңға қарап қуана алмаймын. Адамша сөйлесіп, адамша күле алмаймын апа-а! Мен үшін

бұл өмірдің... бар қызығы – наша, наша, наша, анаша! Наша тауып берші, апа. Наша тапшы. Жанымды қоярға жер таба алмай өліп барамын, апа. Наша, наша, мені балам десең, наша тауып берші, апа (*жылайды*).

Анасы:

– Құлыным-ау, құлыным... қалай тап болдың бұл пәлеге?! Анаша дегенің – көрініп келген ажал еді ғой. Соны біле тұра, сорлы балам, ажалмен ойнағаның не болғаны, өміріңнің бар қызығынан, қуанышынан айырып, сені қасіреттің қара құрдымына батырған қаныпезер кім?! Сені осыншама сорлатқан қай тасжүрек?!

Есірткі таратушы:

– Ол қаныпезер кім еді? – деймісің. Мына менмін. Не істейсің маған, байғұс.

Ана:

– Сен бе едің, жүзі қара. Құлынымды адамдық жолдан тайдыратындай не істеп еді ол саған? Не жазығы бар еді?!

Есірткі таратушы: Рас, оның маған еш жазығы жоқ. Бірақ... қазір дүниені ақша билеген заман... Оны өзің де жақсы білесің. Ақша, ақша, ақша! Егер сенің балаң сияқтылар болмаса, сол ақшаны мен қайдан аламын. Кім береді.

Ана:

– Ақша, ақша дейсің. Ақшаңдап қалғыр... қай заманда адамнан ақша қымбат болып еді? Ақшаның жолында құрбандыққа шалынардай не күнәсі бар еді құлынымның?

Есірткі таратушы:

– Күнәсі не деймісің? Күнәсі – әлсіздігі. «Жоқ» деген сөзді айтуды үйретпесің балаңа. Маған да керегі сондай адамдар. Мен оны, балаңды айтамын, дискотекада іліктірдім. (Осы кезде біраз уақыт жалт еткен түрлі сәулелер жарқылында дискотека музыкасы ойнайды).

Иә, мен оны дискотекада қармаққа ілдім. Мен оған экстази ұсындым. Ақша сұрағам жоқ. Тегін бердім. Ол жоқ, керек емес деп айта алмады.

Ана:

– «Экстази бердім» деймісің. Ол неменесі тағы да.

Есірткі таратушы:

– Иә, баланың мойнына алғаш тозақ салынды. Балаң менің құлыма айналды. Ол есірткіден ақша аямайтын. Бірте-бірте ол есірткінің ең күшті түрлеріне ауыз салды. Тамырына шприц салып барып, жаны жай табатын болды. Ол үшін көп ақша керек еді. Ақша! Балаң өзінің үйіне өзі ұры болып түсті. Үйіндегі қымбат заттардың бәрін сатты. Міне, көрдің бе, балаңның түбіне өзінің әуесқойлығы жетті. «Жоқ!», «Болмайды!» деген сөзді айта алмайтын табансыздығы жетті түбіне!

Ана:

– Жоғал! Жоғал! Сен ажал әкелуші, ұрпаққа өмір себуші нағылетсің. Мен жалғызымды сенің

қандықол шеңгеліңе тастай алмаймын. Жоғал!

Есірткі таратушы:

– Ей, бейшара әйел! Сенікі құр далбаса! Көрдін бе, ана балаңның халін, өлгелі тұр ғой. Оған қазір керегі – анаша. Оған дәл қазір анасынан да анаша қымбат. Сен оған анаша бере алмайсың. Ал, мен беремін. Тегін беремін.

Бала:

– Тегін дейсің бе? Тегін бе?

Есірткі таратушы:

– Анаша керек пе саған?

Бала:

– Иә, керек, өліп барам. Берші! Өлтірмейін десең, берші.

Есірткі таратушы:

– Егер анаша алғың келсе, тас кенедей жабысқан шешенді әрі алып кет. (*Бала жүгіріп келіп, шешесін итеріп жіберді*).

– Айтпадым ба, саған. Оған қазір анасынан гөрі анаша қымбат.

2-жүргізуші:

Бұл қойылымнан түйеріміз – есірткінің бір рет болса да, дәмін татқан адам ажалдан құтыла алмайды, оның қасіретін, азабын тартады. Тепсе темір үзетін жас жігіттер мен қыздар жасырын түрде жеткізілетін есірткі құрсауына, есірткі сатқыштардың торына көптеп ілінеді.

1-жүргізуші: Арақ және шылым шегудің зияны туралы көптеген мақалалар, өлеңдер мен шығармалар жарық көріп жатыр. Қазақ жазушылары мен ақындарының шығармашылығынан үзінділер тыңдасақ дейміз. (*Оқушылар есірткі мен арақ залалы тақырыбына жазылған шығармаларынан үзінділер оқиды*).

1-оқушы:

Қазақпын мен жеті жұртты өткерген,
Аман-есен өтіп келген өткелден.
СПИД деген аждаһа бар, сақ болайық,
Дүниені орап өткен беткейден.

2-оқушы:

Обасы көп ХХІ-ғасырдың,
Айырмаған досың менен қасың кім?
Мың миллиондап жеп келеді жегі құрт,
Қиылуда қыршынынан қызыл гүл.

3-оқушы:

Нашақорда жақын жоқ,
Апиында ақыл жоқ.
Құмартып наша шеккеннің,
Ар-намысын төккенің
Нашар жігіт нашақор.

4-оқушы:

Нашаға ілесіп кесел жүреді,
Көкнәрге ілесіп кесел жүреді.
Наша тартқан есер болады,
Ақырында мешел болады.

5-оқушы:

Бұл өмірде не керек?

Дұрыс сөйлеп, дұрыс жүру керек.
Ішімдік ішпей, шылым шекпей,
Денемізді шынықтыру керек.
Ерте тұрып, кеш жатып
Есірткіге еліктемей
Ерінбей еңбек ету керек.
Бәрінен де салауатты өмір керек!

6-оқушы:

Денсаулықты сақта, түзу өсесің,
Күнәдан пәк, жаннат өмір кешесің.
Көрген күнің қараңғы ғой, дерт шалса,
Хараммен тәніңді улап не етесің?
Жаман әдет көп шектірер қасірет
Сақта өзіңді, жақсылыққа жетесің.

7-оқушы:

Күрк-күрк жөтелген,
Кеудесін зорға көтерген.
Біреу келеді ілбіп,
-Кім екенін білдік,
Қарағаннан сиқына,
Шылымшы ғой... сұмдық?
Жүзі солған
Көзі тұздай болған.
Шүберектей оңып тұр
Алдымызда адам емес,
Кәдімгі өлік тұр.

8-оқушы:

Жаман әдет қонса сенің басыңа
Ешқандай да қорықпа да, жасыма.
Жеңе аласың, жеңесің сен әлі де,
Ұраным деп адалдықты ал қасыңа.

9-оқушы:

Шыңғырып айтып шындықты,
Есірткі жайлы сұмдықты.
Сиқырлы көзді байлаған,
Кеселді мұндай кім ұқты.

2-жүргізуші:

– Ал, біз ортаға 2 сайыскер топты шақырамыз.
(2 топ мүшелер шығады).

1-жүргізуші:

Әр топтан өзінің атын атап, бір шумақ өлең оқып
біреулерін сұраймыз (2 топ мүшелері кезек
сөйлейді).

САЙЫСТЫ «КҮРКІЛДЕК» ТОБЫ БАСТАЙДЫ.

«Күрк-күрк жөтел,
Күркілдеген не жөтел?!
Жасыңнан шексең темекі,
Түбіңе сенің сол жетер!
Түтінмен ыстап өкпені,
Никотин уын төккені.
Жүректің ұстап талмасын,
Мишықтың құрғап кеткені.
Мүгедек, ауру, жарымжан,
Өмірге қатер төнеді.
Салауатты өмір сүрейік!
Шекпеңіз деймін темекі

«Шиқылдақ» тобына сәлем!»

«ШИҚЫЛДАҚ» ТОБЫ ЖАЛҒАСТЫРАДЫ.

«Шиық-шиық деп шиқылдап,
Демігіп, өкпе қиқылдап,
Табиғат берген денсаулық
Құртамыз үгіп, қиқымдап.
Денеге дерт боп жетеді,
Әдеп боп жаман кетеді.
Зиянды затты көп тұтсаң,
Өмірің қор боп өтеді.
Спортпен болып мәңгі дос,
Зиянды заттан аулақ деп,
Достарыңа ақыл қос!
"Күркілдек" тобына сәлем!

2-жүргізуші:

– Ал, енді біздің келесі сайысымыз «Салауатты
өмір салты дегеніміз не?» деп аталады. Ойынның
мақсаты – екі топ салауатты өмір салты ұғымымен
қандай заттарды байланыстыратынын анықтау. Әр
топтың мүшелері кезек-кезегімен тақтаға шығып,
осы сұраққа жауап жазулары керек. Ойынның
жеңімпазы болып, ең көп дұрыс жауап жазған топ
саналады. Жауаптың дұрыс-бұрыстығын әділқазы
алқасы анықтайды.

Салауатты өмір салты деген не?

Мүмкін жауаптар:

- 1) Таңертең суық сумен жуыну;
- 2) Таңертеңгілік жаттығу жасау;
- 3) Спортпен айналысу;
- 4) Таза ауада серуендеу;
- 5) Шылым шекпеу;
- 6) Ішімдік ішпеу;
- 7) Үйінді, аулаңды таза ұстау;
- 8) Дене еңбегімен шұғылдану;
- 9) Уақытты дұрыс пайдалану;
- 10) Жауапкершілік сезімінің жоғары болуы;
- 11) Денсаулық туралы, ағзаның қызметі жөнінде
ақпараттан хабардар болу;
- 12) Денсаулықты дұрыс күту.

1-жүргізуші:

– Екі топ та жеңімпаз атына сай екендіктерін
көрсете білді. Нашакорлық пен маскүнемдік туралы
аз жазылып, аз айтылған жоқ. Алайда бұған
қарамастан көптеген жасөспірімдер есірткі сатушы-
лар мен зиянды әдетке салынған құрбылардың
алдауына түсіп қалады. Біз болсақ, құрбылары-
мыздың жағымсыз қылықтардың ықпалына түспей-
тіндігіне кәміл сенеміз. Ал, біз «Егер де мен...» деп
аталатын келесі сайысымызға көшеміз. Әрбір топқа
бір-бірден сұрақ қойылады. Топ мүшелері өзара
кеңесіп, сұраққа жауап берулері тиіс. Әр сұраққа 10-
нан 30-ға дейін ұпай қойылады.

«Егер де мен...»

Ситуациялық сұрақтар:

1) Мәселен, сен би кешіне бардың делік. Билеп жатқан кезде саған бейтаныс адам келіп, рахат, бұрын басыңнан өткермеген ләззат күйге түсіретін дәрі ұсынады. Бұл жағдайда болсаң не істер едің?

2) Сыныптас досыңның туған күні болды. Досыңның ата-анасы сендерді үйде жалғыз қалдырып кетті. Басқа қонақтар досыңның ата-анасынан жасырып, спирттік ішімдік сатып алады. Сен ішпеймін деп бас тартсаң да, сені ішуге достарың күштейді. Ішімдік ішпес үшін қандай сылтау-себеп айтар едің?

3) Сенің досың нашақор. Ол есірткі сатып алуға сенен ақша сұрайды. Сен не істер едің?

4) Сенің ойыңша, наша сатқыштардың қармағына түсіп қалмау үшін не істеу керек? Егер сенің жақын досың, не бауырың сондай жағдайға тап болса, не істер едің?

2-жүргізуші:

Құрбыларымыздың байыпты, салмақты жас-өспірімдер екеніне көзіміз жетті. Келесі кезекті танымдық-логикалық сайысқа берейік. «ШИҚЫЛ-ДАҚ» пен «КҮРКІЛДЕК» топтары кезек-кезек ұпайлары белгіленген торларды таңдайды. Егер бір топ жасырулы тұрған сұраққа жауап бермесе, екінші топ ұпайды иемдене алады.

20	30	40	50
20	30	40	50
20	30	40	50
20	30	40	50

Сұрақтар:

1) Темекіні Еуропаға кім, қашан алып келді? (1496-жылы Х. Колумб пен оның достары)

2) Үндістер темекі өсімдігін қалай атайды? (Кохаба)

3) Темекінің құрамындағы улы затты не деп атайды? (Никотин)

4) Никотин кімнің есімімен байланысты қойылған? (Францияның Португалиядағы елшісі Жан Никоның есімімен байланысты)

5) Еуропада темекі қалай аталды? (Табак, табак)

6) Темекіде қанша никотин бар? (0,8% -4% - 5 % дейін)

7) Никотиннің қасиеттерін атап шық. (Сары сұйық зат, уда, майда жақсы ериді)

8) Салмағы 76-20 кг итке қанша тамшы никотин берсе сеспей қатады? (1 тамшы)

9) Ресейге темекіні қай ғасырда, кім алып келді? (XVI ғасырда шетел саудагері)

10) Орыс жазушысы Л.Н.Толстойдың қай еңбегінде темекі туралы жазылған? («Балалық», «Есею», «Жастық» трилогиясында)

11) Қай ғасырда, қай елде темекі таратушылардың басын кесіп, дарға асқан? (XVII ғасырда Англияда)

12) Адамдардың ортақ ісі, қарым-қатынасын оңайлатуға, пікірлесуге жеткізетін ермек әрекеті (Темекі тарту)

13) Темекі құрамы неден тұрады? (Органикалық, бейорганикалық заттардан)

14) Темекі тартып тұрып үш затты іске асыруға болмайды дейді, ол қандай зат? (Сүйісу, жүзу, баскетбол ойнау)

15) Салауаттылықпен өмір сүруге, денсаулықты сақтай білуге бағыттайтын бағдарлама? (2030-стратегиялық бағдарлама)

16) Темекі тартушылардың қанша пайызы темекіні тастағысы келеді? (85%)

1-жүргізуші:

Сонымен, біздің тартысты және табысты сайысымыз да мәресіне жетті. Жеңімпазды анықтау үшін әділқазылар алқасына уақыт берелік.

2-жүргізуші:

«Құлақтан кіріп, бойды алар

Жақсы өн мен тәтті күй.

Жүрекке түрлі ой салар

Әнді сүйсең менше сүй», – деп Абай атамыз жырлағандай, кезекті өнге берейік.

1-жүргізуші:

Тәрбие сағатымызды қорытындылау үшін әділқазылар алқасына сөз береміз.

2-жүргізуші:

Зиянды зат құртып тынар өмірді,

Жаман мінез күрт өзгертер көңілді.

Жаймашуақ жарқын күндер ғайып болар,

Үмітіңді жалын оты сөндірді.

Салауатты өмір салтын сақтаймыз

Жас құрбылар ерініп бос жатпаймыз.

Болашақтың биік тұрып төріне,

Нұрлы жолмен биік рухпен бастайық! – деген ұранмен бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз. Қош сау болыңыздар!

Қатерлі дерттің қаупін жоққа шығаруға әлі ерте

Тоғжан Болатқызы СУАТОВА,
Қаракөл орта мектебінің валеология пәні мұғалімі.
Атырау облысы, Қызылқоға ауданы

Әлемге жиырмасыншы ғасырда келген осынау дерттің қауіптілігін бір сәт те жоққа шығаруға болмайды. Оның әзірге нақты емі табылмауы да қауіптілікті еселей түседі. Рас, СПИД-ке қарсы жасалып жатқан шаралар орасан. Соның ішінде жұртшылық арасына түсінік беру, насихат жұмыстары маңызды рөл атқарады. Ал, бұл іс мектептерде де дәйекті жүргізілуі қажет-ақ.

АҚТҚ – бұл қоздырғыш. АҚТҚ-сөзін таратып айтқанда, адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы дегенді білдіреді. Бұл қоздырғыш адамның қорғаныш жүйесін зақымдайды және жойып жібереді. Қорғаныш жүйесі – адамның жұқпалар мен аурулардан қарапайым қорғану жүйесі. Қоздырғыш Африкада жиырмасыншы ғасырда табылды және бүкіл әлемге тарады.

АҚТҚ ретровирусқа жатады. Қоздырғыштың екі типі бар: АҚТҚ-1, АҚТҚ-2. АҚТҚ-1 көп тараған. АҚТҚ-2 кейіннен табылған және көбіне батыс Африкада кездеседі. АҚТҚ-ның типтері латын әріптерімен белгіленген. А; В; С; Д және тағы басқа субтиптерге бөлінеді. АҚТҚ адам организміне түскенде қорғаныш жүйесінің басты клеткалары СД⁴⁺ зақымдайды. Жаңа қоздырғыштарды туғызу барысында СД⁴⁺ клеткалары бұзылады. Дені сау адамда 1 кубмиллиметр қанның құрамында 800-ден-1200-ге дейін клеткалар бар. АҚТҚ-ның жедел дамуы СД⁴⁺ клеткаларының сандық көрсеткішімен өлшенеді. Оның деңгейі қанның 1 кубмиллиметрінде 200-400 клеткаға төмендесе, қорғаныш жүйесінің күрделі зақымданғанын көрсетеді. Инфекция жұққызған сәт пен арнайы клиникалық белгілердің көрінуі аралығындағы кезең, орташа алғанда 5 жылдан 10 жылға дейін созылуы мүмкін. АҚТҚ мен өмір сүруші адамды АҚТҚ-на жағымды адам деп атайды. Себебі, ол баяу дамиды.

АҚТҚ негізінен мынадай үш жолмен: сақтан-дырылмаған жыныстық қатынас; қан арқылы жұқтыру; анасынан баласына беріледі және қоздырғыш өте жылдам таралады. ЮНЭИДС есебі бойынша, 2006-жылы әлемде 39,5 миллион адам АҚТҚ-мен өмір сүруде, ЖҚТБ 25 млн адамның өмірін жойды, оның ішінде 2,9 миллионы 2006-жылы қайтыс болған. Көптеген адамдар өздерінің ауру жұққызғанын білмейді. Уақыт өте келе, қоздырғыш пен организмнің ұзаққа созылған қарама-қарсыласқан қорғаныш жүйесі әлсірейді және адам белгілі бір жұқпалар үшін әлсіз болады (туберкулез, пневмония, токсоплазмоз, герпесті жұқпа және т.б.)

Бұл жұқпалар «оппортунистік» деп аталады. («оппортунизм» – қолайлы мүмкіндіктерді пайдалану дағдысы).

ЖҚТБ сезін таратып айтқанда «Жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі» дегенді білдіреді. Бұл қорғаныш жүйесінің күрделі зақымдалғанын айқындайтын жұқтырылған белгілердің жиынтығы. ЖҚТБ-АҚТҚ жұқпасының соңғы кезеңі. ЖҚТБ-ның даму жағдайы туралы оппортунисте жұқпалардың көрінуін (туберкулез, пневмония) айтады. АҚТҚ-ға жағымды адам (көрсеткіштері болған жағдайда) емді неғұрлым ерте бастаса, соғұрлым оның тиімді болуына мүмкіндіктер көп болады. Сондықтан, жұқтыру қаупіне ұшыраған адамның АҚТҚ-ны анықтайтын тесттен өткені маңызды. Бұл оған дер кезінде алдын алуға көмектеседі.

АҚТҚ-ны емдейтін дәрі-дәрмектер қазіргі кезде жоқ болғандықтан, АҚТҚ-ның қалай алдын алуға болатындығын білудің маңызы зор.

Валеология пәнінен тест сұрақтары

1. Иттерге шартты рефлексдерді қалыптастыру үшін тәжірибе жасаған ғалым?

а) И.И. Мечников; ә) Гиппократ; б) И.П. Павлов.

2. Селқос, көп қозғалмайтын, сабырлы, ұстамды, бос сөйлегенді ұнатпайды, тұйықтық – темпераменттің қай түрі?

а) сангвиник; ә) холерик;

б) флегматик; в) меланхолик.

3. Адамның айқын көрінетін бір-екі белгісі қалай аталады?

а) ес; ә) мінез; б) түйсік.

4. Естің неше типі бар?

а) 1; ә) 2; б) 3.

5. Сөз тіркестерін, терминдерді, кестелерді, формулаларды есте сақтау қай типке жатады?

а) эмоционалдық тип;

ә) ауызша-логикалық тип;

б) көрнекі-бейнелі тип.

6. Ес анализаторларға сәйкес қалай жіктеледі?

а) кенет; ә) көргенді; б) қысқа.

7. Негізгі қоректік заттардың тәуліктік мөлшері 400-500 гр болатын қайсысы?

- а) көмірсу ә) май б) белок
8. Латын тілінен аударғанда витаминдер қандай мағынаны білдіреді?
- а) қоспа, сәйкестілік; ә) өмір; б) жою.
9. «Фагоцитоз» теориясын ашып, Нобель сыйлығын алып, әлемдік даңққа кім ие болды?
- а) И.М. Хеченов; ә) И.И. Мечников; б) Э. Кант.
10. Судың жалпы тәуліктік мөлшері?
- а) 1,5-3; ә) 1,5-2; б) 2-2,5.
11. Бауыр циррозы ауруын тудыратын ішімдіктің қанша пайызы?
- а) 30%; ә) 50%; б) 70%.
12. Химиялық жолмен алынатын есірткі заттарына нелер жатады?
- а) марихуана; ә) героин; б) гашиш.
12. Барлық зақымдалған терінің бір бөлігінің немесе толығымен жансыздануымен сипатталатын нешінші дәрежелі күйік?
- а) 1; ә) 2; б) 3; в) 4.
14. Тері қара-көк болады. Оның үстіне 2-3 күн бойы мөлдір сұйықтық толған көпіршіктердің пайда болуымен сипатталатын деңгей?
- а) 4; ә) 3; б) 2; в) 1.
15. Мидың шайқалуы?
- а) ашық-жабық; ә) жеңіл, ауыр, орташа; б) тоңу, ұсу.
16. 1,5-2 сағатта 40-41°C жететін белгілері бар қан арқылы жұғатын аурулар?
- а) бөртпе сүзек; ә) безгек; б) токсоплазмоз.
17. «Иммунитет» қай тілден алынған?
- а) араб; ә) латын; б) грек.
18. Сыртқы немесе ішкі тітіркендіргіштерге немесе басқа да факторлар әсеріне мидың жауап беруі қалай аталады?
- а) инстингттер; ә) рефлекс; б) мотивация.
19. Аса қауіпті инфекциялық, осы ауруға қарсы күресу тарихында алғаш ағылшын дәрігері Э. Дженнер үлкен жаңалық ашып, егуді ұсынды. Бұл қай ауру?
- а) тырысқақ; ә) табиғи шешек; б) оба.
20. Эпидемиялық ошақты толықтай бөлектеуге, ондағы инфекциялық ауруды жоюға бағытталған эпидемияға қарсы шаралар жүйесі?
- а) обсервация; ә) карантин; б) бөлектеу.
21. Инфекциялық ауруды таратушы жәндіктерді (бит, бүрге, кене, қандала, маса) жою қалай аталады?
- а) дезинфекция; ә) дезинсекция; б) дератизация.

Құрметті оқырмандар!

Мектеп оқушыларын дені сау, жауапкершілігі зор, білімді де саналы, салауатты өмір салтын ұстанатын ұрпақ етіп тәрбиелеудің негізгі салмағы мектеп мұғалімдеріне жүктелетіні анық. Осы бағытта атқарылып жатқан іс-тәжірибелеріңізді күтеміз, салауатты өмір салтын насихаттайтын оқушылардың шығармашылық жұмыстарын, тәрбие сабақтарыңыздың үлгісі мен ой-пікірлеріңізді әріптестеріңізбен бөлісуге шақырамыз.

Редакция.

«Біз осы өмірді таңдаймыз!»

Ж.С. НАЙЗАБЕКОВА,
№174 негізгі орта мектеп. Алматы қаласы

Сабақтың мақсаты:

Білімділік:

Оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттау, өз денсаулықтарын күте білуге дағдыландыру, өмірге деген көзқарастарын қалыптастыру, ой-пікірін қозғау. Денсаулыққа жауапкершілік сезімдерін қалыптастыру, арттыру.

Дамытушылық:

Оқушылардың жеке басының гигиеналық тазалығы және дене қозғалысы жаттығуларын үнемі жасауға, денсаулықты күтіп отыруға бейімдеу, өз денсаулықтарына жауапкершілікпен қарау сезімдерін дамыту, ойлау, есте сақтау қабілеттерін және сөздік қорларын молайту;

Тәрбиелік мәні:

Жаман әдеттен аулақ болуға, тазалыққа, ұқыптылыққа, адамгершілікке, әдемілікке, жинақылыққа өз ойларын айта білуге, салауатты өмір сүруге тәрбиелеу.

Сабақтың әдіс-тәсілі: сұрақ-жауап, түсіндіру, баяндау, әңгімелеу, ойлау стратегиялары, сын тұрғысынан ойлау, пікірлесу.

Сабақтың көрнекіліктері: фото суреттер, қанатты сөздер, тест сұрақтары, буклет.

Сабақтың түрі: ашық тәрбие сағаты.

Сабақтың барысы: 1. Кіріспе бөлім

1. Ұйымдастыру кезеңі:

- Оқушылармен амандасу;
- Сынып оқушыларымен танысу;
- Назарларын сабаққа аудару;
- Сабақтың тақырыбын, мазмұнын айту.

2. Салауатты өмір салтының негізі жөнінде мағлұмат беріп өту.

Салауаттану – адамның денсаулығы мен оны сақтау жөніндегі ғылым. Салауаттану денсаулықты сақтау, дене шынықтыру бойынша гигиеналық ережелерді, сондай-ақ ауырғаннан соң қалыпқа келтіру жолдарын зерттейді.

Денсаулық – адамның ең қажетті құндылықтарының бірі, адам бақытының негізі. Тек дені сау, жан-жақты дамыған, білімді адам ғана өз тағдырының қожайыны бола алады.

Салауатты өмір салты – адамға дені сау болуды, өз денсаулығын қалай күту керектігін үйретеді

Оқушыларға сұрақтар қойылады.

- Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?
- Денсаулықты сақтау жөнінде білім қажет деп ойлайсыңдар ма?

– Өз денсаулықтарыңды сақтау үшін күнделікті қандай шара қолданасыңдар немесе не істейсіңдер?

Мұғалімнің сөзі:

Денені таза ұстау дені сау болудың және аурудың алдын алудың басты шарты. Тазалықтың ғылыми атауы – гигиена. Гигиена – тазалық ережелері мен талаптар жиынтығы. Ал, жеке гигиена дегеніміз – денені, киімді, аяқкиімді таза ұстау. Жеке гигиенаны білу мен оны орындау адамның әдемі және сау болуына көмектеседі, ең бастысы, денсаулықты сақтаудың басты талабы. Жеке гигиена үнемі тазалықты сақтауды қажет етеді, сонымен бірге таза ауада жүру, уақытында тамақтану, дем алу, дене шынықтыру жаттығуларын жасау, уақытында ұйықтау да адамның денсаулығын сақтаудың басты шарттары. Ал, ұқыпсыз, салақ, гигиена ережелерін сақтамаған адам, айналасындағыларға қалай әсер етеді?

– Ойланьдаршы, балалар

– Жағымсыз әсер етеді, ондай адаммен араласу, сөйлесу өздеріңе сын емес пе!

– Балалар, сонымен жеке бас гигиенасын сақтау дегенімізді қалай түсінесіңдер?

1. Жеке бас гигиенасын сақтау үшін таза жүру, таңертең тұрып әр түрлі жаттығулар жасау, жүгіру, жуыну қажет. Тырнақты өсірмей уақтылы алып, күн тәртібін сақтау.

2. Мектепте де, үйде де тазалықты сақтауымыз қажет. Тісімізді уақытында тазалап, қолымызды сабындап жуып, бөгде заттарды ұстамау тазалықтың басты шарты.

3. Жеміс-жидектерді жуып жеу. Тамақты асықпай шайнап, тамақ үстінде сөйлемей. Спортпен айналысып таза жүру.

4. Әр адам өз денесін шынықтырса, жуынып, таза жүрсе, ол аурудан сақтанады. Адам еңбекке қабілетті болып өсіп, дене құрылысы сымбатты болады.

Мысалы: тісті таңертең және кешке жуып, таза ұстаса, тісің бұзылмай жақсы сақталады. Сау тіс денсаулықтың кепілі. Үнемі таза жүрсең, денеңе жаман жаралар шықпайды.

– Балалар, ойларыңды әрі қарай толықтыра түсу үшін сұрақтар қоямын

1. Күн тәртібі дегеніміз не?

– Бұл – жұмыс пен тынығу уақытын дұрыс ұйымдастыру. Уақыт бойынша әрекеттерді тиімді түрде бөлу.

2. Бөгде заттар дегеніміз не?

- Кешедегі тамақтың қораптары, шөлмектер, аялдамадағы орындықтар, тағы басқалар.

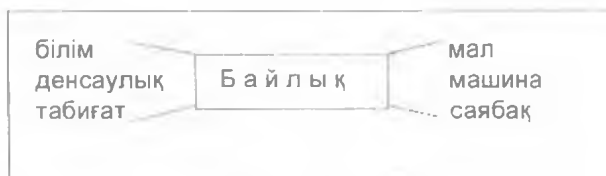
3. Жеміс-жидектерді жұмай жесе не болады?

- Жұқпалы аурулардың пайда болуы мүмкін.

4. Кейбір адамдар дене шынықтырумен айналыспаса да, сымбатты емес пе?

- Дұрыс айтасыңдар, балалар, табиғаттың берген сымбаты оларды әдемі етіп көрсетеді, бірақ ол денесін шынықтырмаса, жаман әдеттерге, әуестікке жақын болса сымбатты түрі басылады.

Тірек схемасымен жұмыс:



Оқушыларға темекі, ішімдік, нашақорлық секілді жазылмайтын аурулар жөнінде түсінік беріп өту.

- «Бірінші байлық денсаулық», «Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде» - деп тегін айтпаған. Сондықтан, дертке шалдықпау үшін әркім өз денсаулығын ойлап, оны сақтай білу керек. Елбасымыздың Қазақстан халқына жолдауында көрсетілген өзекті мәселелердің бірі – салауатты өмір сүру. СӨС-ті насихаттау мәселесі.

Темекі жөнінде түсінік.

Темекі тарту біздің қоғамымыздағы кең тараған жат әдет, көптеген аурудың себепкері. Темекі тартушылар жүрек ауруымен көбірек ауырады, өкпе, өңеш, бүйрек ісігінің көрсеткіштері темекі тартушыларда көбейіп келе жатыр. Темекі түтіні адам ағзасына зиянды. 3600-ге жуық әр түрлі

зиянды заттар бөлінеді. Темекі құрамындағы никотин уынан мидың есте сақтау қабілеті төмендейді. Оны мынандай мысалдармен дәлелдеуге болады. Дүние жүзінде шылым шегуден жыл сайын 3,5 млн адам қайтыс болады. Шылым шегетін адам жылына отбасы қаржысына мыңдаған теңге шығын келтіреді. Шылым шегетіндерде өкпе қатерлі ісігі 20 есе көп болады. Мысалы: баскетболшының 1 шылым шеккеннен кейінгі торға доп тастауы 12%-ға кемиді. Әрбір шылым адам өмірін 12 минутқа қысқартады. Шылым шегетіндердің жүрегі тәулігіне 20-25 мың рет артық соғады. Шылым шекпейтін оқушыларда 100 м жүгіргеннен кейін тамырдың соғуы 120-130 болса, шегетіндер жүрек аурулармен 12-13 есе, асқазан жарасымен 10 есе жиі ауырады. Олардың 80% өкпе ауруына шалдығады.

СПИД – әр әрпі бір ұғымды білдіретін күрделі сөйлем. Ол орыс тілінде мынандай сөздерден қысқартылып алынған:

С – синдром, П – против, И – иммуно, Д – дефицит, яғни СПИД сөзін қазақша аударса, онда ол мынандай мағына береді: ЖҚТБ (жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі). ВИЧ сөзі қазақша мынандай мағына береді – АҚТҚ (адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы) ауруын тудыратын адамдағы иммундық тапшылық вирусы. Осы уақыттан бастап адамзатқа төнген қатерлі қауіп туралы адамдар біле бастады.

Қазақстанда да АҚТҚ инфекциясын жұқтыру кең өріс алып отыр, 2003-жылдың 1-сәуірінде АҚТҚ жұқтырғандар 3446 адамды құрайды, оның ішінде 93 адам ЖҚТБ ауруымен ауырады.

АҚТҚ жұқтыру жолдары: АҚТҚ негізінен жыныстық жолмен, ауруды жұқтырған анадан балаға жүктілік кезінде немесе босанғанда және баланы емізу кезінде де жұғуы мүмкін, сонымен қатар, АҚТҚ инфекциясын жұқтырғандардың қаны тек медициналық құралдар арқылы жұғады. ЖҚТБ-тың таралу жолдары:

1. 80%-ы жыныстық жолмен;

2. 10-12%-ы нашақорлар (АҚТҚ жұққан ортақ піспек қолдану арқылы) мен гомосексуалистерден;

3. Ауруды жұқтырған анадан балаға жүктілік кезінде немесе емізу кезінде;

4. 0,01%-ы жұқтырғандардың қаны тиген медициналық құралдардан. ЖҚТБ – инкубациялық (жасырын) кезеңі 2-3 аптадан 3-5 жылға дейін, кейде 10-15 жылды құрайды.

Тәжірибе көрсетіп отырғандай, АҚТҚ төмендегі жағдайларда жұқпайды:

1. қол алысу арқылы;

2. сүйісу кезінде;

3. ыдыс-аяқ пен тамақ арқылы;

4. жалпыға ортақ душ, бассейнді қолданғанда;

5. ауа арқылы;

6. жәндіктердің шағуы арқылы;
7. құшақтау, төсек орын және киім арқылы;
8. түкірік және жас арқылы.

АҚТҚ инфекциясы арнайы зертханаларда, ЖҚТБ орталықтарында, жұқпалы аурулар емханаларында қанды зерттеу арқылы анықталады.

Аурудың белгілері:

- Тұрақты әлсіздік, шаршағандық сезімі;
- Ешбір себепсіз ұзақ уақыт бойы қалтырау;
- Созылмалы диарея (іш өту) 2 айға дейін;
- Емделгеніне қарамастан, өкпенің ұзақ уақыт бойы қабынуы;
- Ұлғайған лимфа түйіндердің болуы;
- Лимфопения (қан құрамында қанның ақ түйіршіктері - лейкоциттердің аз болуы).

Нашақорлық туралы түсінік.

Есірткі заттарына өсімдіктерден алынатын (гашиш, марихуана, анаша және басқалар) және химиялық жолмен алынатын (морфий, героин және т.б.) жатады. Есірткі заттары негізінен Ауғанстан мен Тәжікстаннан әкелінеді, ал олар Қазақстанды есірткі заттарын басқа елдерге «өткізуші» тәрізді пайдаланады. Қазақстанның Шу өңірінің үлкен аумағында құрамында есірткі заты бар өсімдік – сора өседі, оларды заңсыз жолмен көп мөлшерде жинап, жасырын есірткі саудасымен айналысатындарға жеткізеді. Олар жастар мен жасөспірімдердің өмірін улайды. Есірткіге әуестену – ең қауіпті және өлімге әкелетін қазіргі заманның ең зиянды ауруы болып саналады. Нашақор өз организмін бұзады, адамгершілік және психикалық тұрғыда азғындайды. Олар әлеуметтік тұрғыдағы мүгедектерге айналады, негізінен олар 30 жасқа жетпей артық мөлшерде қабылданған есірткіден немесе бақытсыз кездейсоқ жағдайдан, не өз-өзіне қол жұмсаудан өледі. Есірткіні қысқа мерзімде қолданудың өзінен-ақ тәуелділік пайда болады, одан әрі мөлшерін көбейте отырып, жүйелі түрде пайдалану қажеттігі туындайды. Мұндай қажеттілік есірткіні қабылданғаннан кейінгі пайда болатын «лэззат» күйінің пайда болуымен түсіріледі. Бұл

жағдай көңіл күйдің көтеріңкі, бей-жайлық, «керемет» жағдайдың елестеуі және т.б. ерекшеліктермен сипатталады. Есірткінің қауіптілігі мен зияндығы осыған байланысты, оны қолдана бастағаннан-ақ психикалық, ал одан кейін тәндік тәуелділік пайда болады. Есірткіні аз уақыт қабылдамаса, «абстинентті синдром» деп аталатын күй басталады. Бұл – адамды қинайтын, көптеген аурулар тудыра жүретін, азапты жәбірлеу жағдайы.

Ішімдіктің организмге әсері.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) маскүнемдікке келесідей анықтама беріп отыр: спирттік ішімдіктерді ішу нәтижесінде кез келген формада қоғамға немесе оның мүшелеріне зардабын тигізуді айтамыз. Ішімдік көптеген созылмалы аурулардың пайда болуының негізгі факторлары болып табылады. Австралия ғалымдарының зерттеуі бойынша, бауыр циррозы ауруының 50%-ы, туберкулезге шалдығудың 30%-ы ішімдік ішумен байланысты. Гетеборг қаласының ғалымдары 45-55 жас аралығындағы 10 мың ерлерді зерттеп, ішімдікпен әуестенушілер әуестенбеушілерге қарағанда, 2-3 есе жиірек қайтыс болатынын анықтаған. Ресей ғалымдарының зерттеуі бойынша, ішімдікпен әуестенушілердің әуестенбеушілерге қарағанда, 20-30%-ға көбірек гипертониялық ауруларға шалдығады.

Ішімдік жүрек-қан тамырлар, жүйке жүйесі, ас қорыту мүшелерінің созылмалы ауруларының және жарақаттанудың, иммундық жетіспеушіліктің, сүйек ұлпалары өзгеруінің және т.б. ауруларының пайда болу себебі болып табылады. Ішімдік ішетін адамдардың балаларында туа біткен кемістіктер мен кемтарлық, дене және ақыл-ой дамымауы байқалады. Ішімдік бақытсыз оқиғалармен зорлық-зомбылықты, қылмыс пен өзіне-өзі қол жұмсаудың негізгі себептерінің бірі болып табылады.

Ең алдымен, адамда бастайтын іске, оқуға, т.б. жағдайды "орындай аламын", "істей аламын" - деген

Венн диаграммасы

1. Тәуелді болып қалады. 2. Дүниеге нем-құрайлы қарайды. 3. Сана-сезіміне миына әсер күшті. 4. Нашақорлықтан емделу қиын.	1.Тән саулығын зақымдайды 2. Өмір жасын қысқартады. 3. Қылмысқа жетелейді. 4. Түрлі ауруларға себеп болады 5. Жеке өмірде бақытсыз.	1. Еңбек етуден айырылады. 2.Маскүнемдіктен емделуге болады. 3. Бала кемтар болып туылады. 4. Қоғамда орны болмайды. 5. Отбасы мүшелері де бақытсыз болады
--	---	--

сенімділік болу керек. Мұны жоғарылату үшін әр адам күнделікті мынаны айту керек:

1. Мен қабілеттімін.
2. Мен мұны істей аламын.
3. Мен көп білгім келеді.
4. Мен көп білемін.
5. Мен ақылдымын.
6. Мен достарымның арасында сыйлы болуым керек деген ұстам болу керек.

Бұл сіздердің өз уақыттарыңызды ұтымды пайдалануға үйретеді. Бұл ақыл-ой еңбегінің негізі болып табылады. Адамның миы ақыл-ой еңбегі арқылы орындалады. Сондықтан, үнемі өздеріңізге тапсырма беріп, оны уақытында орындап отыруларыңыз керек.

Ақыл-ой еңбегі мәдениеті:

1. Миды үнемі жұмыс істетіп, күрделендіріп дамытып отыру қажет.
2. Адамның өз-өзіне сенуі.
3. Өз істейтін ісінді өзіңмен-өзің дауыстап ақылдасып шешу.
4. Уақытыңды бос жібермеу.
5. Жаман әдеттерден аулақ болу.

Ой қозғау.

- Нені білесің?
- Нені білгің келеді?
- Нені білдің?
- Балалар, айтыңдаршы адамның сәні неде деп ойлайсыңдар?

Сабақтың қорытындысы.

-Құрметті оқушылар, сіздер бүгінгі сабақтан жаман әдеттен аулақ болудың пайдасы жөнінде

хабардар болдыңыздар. Ой-пікірлеріңізді ортаға салып, жаманның не екенін, жақсы әдеттің не екенін ұқтыңыздар. Заманымыздың, ұлтымыздың лайықты ұл-қызы болып өсулеріңіз үшін біздің елде барлық жағдай жасалған. Ата-аналарыңыз сіздердің қамдарыңыз үшін еңбек етуде, оқып білім алуға мектептеріңіз бар. Заманымыз тыныш, аспанымыз ашық.

– Осындай жағдайда деніміз сау болып, ойымыз анық, көңіліміз сергек, көтеріңкі, өмірге құштар болып, алдымызға биік мақсат пен асқақ арман қойып, соған жету үшін еңбек етіп, білім алуымыз керек. Сабақтан кейінгі уақыттарыңызды бос өткізбей спорттық, би үйірмелеріне қатысып уақыттарыңызды тиімді пайдаланыңыздар. Білімді ұрпақ бәрін де жеңеді. Жалқаулыққа салынып, жеңіл күлкіге, арзан ойынға берілсек, алтын уақытты босқа өткізсек, еліміздің ертеңі не болмақ?

– Менің ойымша, бүгінгі сабаққа қатысып отырған сіздерден үлкен болашақ күтуге болады.

Салауатты өмір сүру – біздің қалыпты тіршілігіміздің іргетасы болуы қажет. Салауатты, білімді азаматтардан дені сау, салауатты ұрпақ дүниеге келеді. Ұлт ретінде даму үшін, өркендеу үшін салауатты ұрпақ өсіру керек. Соған ұмтылу барысында еңбек етіп, қоршаған ортаны, ішкен суымызды, тамағымызды, ауамызды таза ұстап, ниет-ықыласымызды, ішкі дүниемізді, ақыл-ойымызды, ой-пікірімізді дұрыс қалыптастыру бүгінгі күннің басты талабы. Бұл үшін саналы, сапалы білім алу маңызды, білім ғана адамды адастырмайды, арманға қол жеткізеді.

Адамның
сәні

1. Еңбек ету
2. Ақылдылық
3. Шаттық
4. Имандылық
5. Сергектік
6. Сабырлылық
7. Адалдық
8. Ар-намыс
9. Қанағат
10. Мейірім
11. Адамгершілік

Шығармашылық жоба

Дәрілік өсімдіктерді жинау және сақтау ережелері

Жобаның проблемасы:

- Адамдар дәрілік өсімдіктер жинауда, сақтауда білімсіздік көрсетіп, қаншама дәрілік препараттар қорын жоюға үлес қосатындары туралы түсінбейді;
- Дәрілік өсімдіктерді жинау, сақтау, кептіру, қолдану тәсілдерін жете білмегендіктен, босқа дәрілік өсімдіктерді ысыраптайды.

Жобаның мақсаты:

Дәрілік өсімдіктерге деген қамқорлық, табиғатқа деген сүйіспеншілік қажеттігін, адам денсаулығына оның үлкен маңызы бар екендігін түсінеді, басқаларды да өсімдіктерді қорғай білуге, үнемділікке үйретеді. Дәрілік өсімдіктер туралы мағлұматтарды кеңінен қарастырып, оларды танып білетіндей, жинау ережелерін сақтайтындай деңгейге жеткізу. Оқушы өзі жұмыс істеп, ізденіп, өз жобасын жасайды, қорғай білуге баулиды.

Педагогикалық мақсаты:

- Оқушының қабілетіне, ынта-жігеріне қарай жұмысты ұйымдастырып, бағыт-бағдар беріп, баланың ізденіске қызығушылығын анықтап, арттырып, жалпы жұмысын жобалай білуін, қорғай білуін, көркем сөйлеу шеберлігін, жалпыға ұсыныс бере білуін түсіндіріп басқаруын қарастырады;
- Зерттеушілік пен ізденушілік қасиетті ұштауға әсер ететін факторларды анықтай отырып, педагогикалық қолдау көрсету негіздерін ұсынады;
- Дәрілік өсімдіктердің маңызын ұғындырады. Адам денсаулығы үшін қорғай білуге үйретеді.

Жобаның ұсыну формасы: зерттеушілік.

Жобаның нысаны: дәрілік өсімдіктерді жинау мен сақтаудағы ережелер мен олардың сақталуы. Адамдардың фармацевтика саласындағы білімдерін жетілдіру.

Жобалық идея: дәрілік өсімдіктерді жинау мен сақтаудағы ережелердің сақталмауы.

Болжам: Егер адамдар дәрілік өсімдіктерді дұрыс жинамай және сақтамай табиғатқа қаншама зиян келтіретіндерін өздері түсінетіндей болса, онда дәрілік өсімдіктер санын сақтауға қол жеткіземіз, әрі баланың дәрілік өсімдіктерді танып білуге деген қызығушылығын арттырамыз.

Егер, балаларға дәрілік өсімдіктердің құрамындағы заттардың қызметтерін талдап, маңызын дәлелмен ұғындыра білсек, мәселелер шешіліп, дәрілік өсімдіктердің маңызын зерттеп

Жетекшісі Асыл Өмірзаққызы АМАНАҒАЛИ,
№10 жалпы білім беретін
орта мектептің мұғалімі,
Аяулым Қазыбекқызы Өтешкалиева,
оқушы, Орал қаласы

білу келешектің міндеті екендігін ұғынған ұрпақ көбейер еді.

Жобаның міндеттері:

-Жобада қарастырылатын мәселеге байланысты әдебиеттерді оқып үйрену, керегін таңдау, іріктеу, қажет кестелер түрлерін құру;

-Зерттеушілік жобаның теориялық үлгісін әзірлеу;

-Осы жобаны іске асыру, тәжірибеге енгізу міндеттерін белгілеу.

Типі: зерттеушілік, практикалық жұмыстарға бағдарланған.

Адресат: оқушылар мен жалпы қауымға.

Дәрі-дәрмектік өсімдіктерді өсіру, жинау, пайдалану және олардың құпия сырларын ашу ісіндегі табыстардың көпшілігі орта ғасырларда құпия сақталып келген. Шипалық шөпті жинаушылар, одан дәрі-дәрмек жасаушылар бұл істі көп адамдардың білуін қаламады, өздерінің білгендерін нағыз табыс көзіне айналдыруды мақсат етті. Алайда, дәрі-дәрмектік өсімдіктерді пайдаланып, жер бетінде шипалық қасиеттері алуан түрлі өсімдіктерді адам баласы ерте кезден-ақ өз қажетіне жаратып келеді. Тіпті, осыдан үш мың жыл бұрын-ақ кейбір шығыс елдерінде қазіргі қолданылып жүрген дәрілік өсімдіктердің бір сыпырасы белгілі болған.

Жер бетінде дәрілік өсімдіктер туралы дерек жинап, зерттеген ғалымдар өте көп. Дәрілік өсімдіктер жайында тұңғыш рет біздің дәуірімізге дейінгі ертедегі грек дәрігері Гиппократ (460-377 ж.ж.) белгілі еңбек жазды. Ол өсімдіктердің қай белгісі болса да пайдалы, оларды ауруды емдеу мақсатында кеңінен қолдануға болады деп есептеді. Ал, өсімдіктерде шипалық қасиеттердің болуы олардың құрамындағы белгілі бір заттардың қасиетіне байланысты екенін Рим дәрігері Гален 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 зерттеген ғалымдар өте көп. Олар дәрілік өсімдіктерді жан-жақты зерттеді. Құрамын, маңызын, сипаттамасын, ерекшеліктерін, жинау ережелерін анықтап берді.

Фитотерапияның тарихы, сірә адамзат атаулыда ең алғаш ауру пайда болғаннан басталған. Өте көне замандардан қалған медициналық әдебиеттерде мыңдаған емдік өсімдіктердің аты бар. Әрине, фитотерапияның да өз «тағдыры» болған: дамыған, шарықтаған, керексіз боп қалған...

Жалпы, біздің халық өсімдікке "жан иесі", "тірі ағза" деп қараған. Олардың адамға келтіретін пайдасын, қадір-қасиетін оқыған бізден гөрі оқымаған ата-бабамыз жақсы білген. Сондықтан, тау асып келетін қымбат жасанды дәрілердің көмегісіз-ақ, талай дерттен құлан таза айыққан. Қазақстанның жер көлемі 2750 мың шаршы шақырым, табиғи байлығы сан алуан. Осынау ұлан ғайыр өлкеде орманды, далалы, таулы, шөлейтті және тағы басқа да табиғи жағдайлары әр түрлі болып келетін аймақтар бар. Әсіресе шипалық өсімдіктердің молдығы жағынан Қазақстан алдыңғы қатарлы мемлекеттердің бірі болып саналады.

Дәрілік өсімдіктер ревматизмге, қышыма мен басқа да тері ауруларына, безгек ауруына, нерв жүйесінің әлсіреуіне, ұстама ауруларына, түрлі жұқпалы ауруларға қарсы, стенокардияны, гипертонияны емдеу мақсатында, тәбет ашу, ас қорыту бездерінің секрециясын күшейтіп, тамақтың бойға сіңуін жақсарту үшін, тағы басқа ауруларға қарсы қолданылады.

Дәрілік өсімдіктерді жинаған дұрыс. Бірақ оларды басқа өсімдіктерден ажырата білу де маңызды. Дәрілік өсімдіктерді жинау үшін мына ережелерді білген жөн:

-дәрілік өсімдіктерді сыртқы құрылысына қарап тани білу;

-өсетін жерін білу;

-дәріге өсімдіктің қай мүшесін алуды білу;

-кептіру әдісін білу.

Өсімдіктерден шикізат алатын бөлімдері көп: бүршіктері, жапырағы, гүлдері, жемісі, тамыры, тұқымы, тамырсабақтары, қабықтары. Олардың құрамында дәрілік биологиялық белсенді заттар кездеседі. Бүршігін жинау үшін, көктемде бұтақтарын кесіп алып, 30 градус температурада кептіреді. Содан соң оны шыны ыдысқа салып сақтайды. Сақтау мерзімі бір жыл. Қабығын ерте көктемде ағаш бүршік жара бастағанда жинайды, өйткені қабығы тез алынады. Сақтау мерзімі төрт жыл. Жапырағын өсімдік жапырақ тақтасын жазғанда немесе өсімдік гүлдеп тұрғанда жинайды. Жапырақтарды ағаштың, үйдің көлеңкесінде немесе шатырда кептіреді. Сақтау мерзімі бір жыл. Құрғақ жерде сақтау керек. Жер бетіндегі мүшелерін өсімдік гүлдеп тұрған кезде сабағын жапырағы, гүлі мен қоса ұзындығы 10-15 см етіп кесіп алып, 4-5 талдан баулап көлеңке жерге немесе үйдің шатырында күн түспейтін жерде кептіреді. Кептірілген соң, қатырма қағаздан жасалған қорапта сақтайды. Сақтау мерзімі екі жыл. Жемісін әбден

піскен кезде таңертең кешкі мезгілдерде жинайды. Оларды шыны банкада сақтайды. Сақтау мерзімі үш жыл. Дәрілік өсімдіктерді маман дәрігерлердің нұсқауымен пайдалану керек.

Мысалға, шөптер қазіргі кезде медициналық практикада жалбызтікен, таспашөп, жұпаргүл, сасықшөп, тағы басқалар негізінен кең қолданылады. Олар химия-фармацевтикалық өнеркәсіптерде шикізат ретінде, медициналық заттар ретінде қолданылады. Шөптерді ашық, құрғақ күнде жинайды. Таңғы шықтан соң, жаңбырдан кейін, ауа құрғаған соң жинаған дұрыс. Транспорт маңындағы, шаңды жерлерде өскендерін, ауруларын жинау қажет емес. Құрамында эфир майы бар иір, жебір шөпті жайып 30-35 градус температурада кептіреді, одан жоғары температурада кептірсе, май жойылады. Керісінше гликозидтары көбі меруегтүл мен жалынгүлді 50-60 градус температурада кептіреді, себебі температурада гликозидты жоятын ферменттер бөлінуі тоқталады. Құрамында С дәрумені (аскорбин қышқылы) бар итмұрын жемісі, қарақат 80-90 градус температурада кептіру оны ашудан құтқарады.

Дәрілік өсімдіктерді жинағанда қай мезгілде, тәуліктің қай уақытында жинаған дұрыс екенін білу керек. Өсімдіктерді жинағанда өсімдікті түгел тамырымен жұлмаған жөн, себебі дәрілік өсімдіктердің көбі көпжылдық өсімдіктер болғандықтан, өсімдік тамырларының сақталғаны маңызды. Жалпы, қай-қай өсімдікті тамырымен жою сол өсімдік түрінің азаюына әкелетін бірден-бір жайттардың бірі. Сонымен қатар, өсімдіктердің бөліктерін, әсіресе, сабағын сындырмай, ептеп пышақпен немесе өткір қайшымен кесіп алған дұрыс. Егер жинау керек өсімдіктің тек сабағы немесе жапырағы қажет болса, өсімдіктің гүлдеріне тиіспеген дұрыс. Себебі, гүл арқылы өсімдік көбейіп, дара санын көбейте алады.

Тіршілік көзі — табиғат. Табиғат өсімдікке бай. Олардың саны азайып, жойылып кету қаупі төніп тұрғандары қаншама?! Қызыл кітапқа тіркелген өсімдіктерді ғана емес, өзге де жабайы өсімдіктерді аялап, қорғай білу - адамдардың парызы. Бірде бір өсімдіктің аяусыз жұлынып қалуын болдырмау — адамзат тіршілігі мен рухани байлығын сақтап қалу екенін есте ұстау керек. Өсімдіктердің қадір-қасиетін қазақ халқы жақсы түсінген. Небір даналық сөздерді халқымыз өсімдіктерге бағыштаған. Біздің еліміздің флорасы әр алуан және бай, таусылмас дәрілік қоймасы. Біздің дәріханаларда арнайы дәрілік өсімдіктерді сататын бөлімдері бар. Біздер дәрілік өсімдіктер туралы көп мағлұматтар алған сайын, біз адамдардың денсаулығын сақтауда, түрлі аурулармен күресуде, көптеген сәттіліктерге соғұрлым жете түсеміз. Елімізде дәрілік өсімдіктерді жинауды, олардың көптеп өскен

аймақтарын жете зерттеуді жетілдіруіміз қажет. Адам табиғаттан ажырамауы керек. Бұл қағиданы ғылым да мойындайды, ал медицина осыған бар күшін жұмылдыруға мүдделі деп ойлаймыз.

Қорыта келе айтарымыз, біз баяғыдан адам табиғат иесі деген ойға үйреніп кеткенбіз. Бірақ та, адамдар табиғаттың байлығын белсенді пайдалана отырып, оған қайтарымызсыз шығын тигізіп жатқаны туралы еш ойланбайды. Дәрілік өсімдіктерді тиімді пайдалану өнімділігін арттыру және табиғи қорын, таралу аймағын қорғау бүкіл халықтық мәселе.

Табиғат бізсіз өмір сүре алады, ал біз қоршаған «жасыл дәріханасыз» тіршілік ете алмаймыз. Ғылыми жетілген заманда дәрілік өсімдіктерді жете зерттеп, оны медицинада қолдану, олардан түрлі препараттар дайындау, оларды қорғауға алу шараларын ұйымдастырып, арнайы қолдан өсіру, табиғи қорының тепе-теңдігін жоғалтпау аса қажетті шаралардың бірі. «Жасыл дәріханамыз» бізге әрқашанда көмек беруге әзір, сондықтан да, «жасыл дәріханамыз» таусылмасын, қоры азаймасын!

Глоссарий

Терминдер	Анықтамалары
1 Дәрілік өсімдіктер	дәрі дайындау шикізаты
2 Дәрілік өсімдіктердің пайдасы	адам денсаулығын нығайтады
3 Жасыл дәріханамыз	әрқашан да көмекке келеді
4 Фитотерапия	дәрілік өсімдіктерден алынатын емдеуге арналған препараттар
5 Табиғат	тіршілік көзі
6 Өсімдіктер	оттегі бөлуші, табиғат көркі, дәрілік препарат, мал азығы, тағамдық өнім
7 Дәрілік өсімдіктерді сақтау	жинау ережелерін дұрыс қадағалап сақтау
8 Еліміздің флорасы	таусылмас дәрілік шикізат қоймасы
9 Дәрілік өсімдіктер санын қобойту	плантациялар егу
10 Дәрілік өсімдіктерді көбейту	адамдарды өсімдіктерді қорғауға баулу

Пайдаланған әдебиеттер

1. Искендіров Ә. Қазақстанның дәрілік өсімдіктері.
2. Қожабеков М., Қожабекова Г. Дәрілік өсімдіктер.
3. Никиточкина Г.Д. Дәрілік өсімдіктер. 5-басылым.

Дәрігер кеңесі

Жаяу жүріңіз, денсаулығыңыз нығаяды

С.Т. АБДУКАРИМОВА,

№1 қалалық емхананың валеолог-дәрігері, Тараз қаласы

Адамнан қаражат та, уақыт та, ерекше бір қолайлы жағдайда талап етпейтін дене шынықтырудың түрі бар. Ол – жаяу жүру. Жаяу жүру – адам үшін табиғи да үйреншікті тәсіл. Эволюциялық даму барысында, миллиондаған жылдардан бері адам баласы жаяу жүруге бейімделген, тамағын жаяу жүріп табуға дағдыланған. Физиологтардың мәліметтеріне қарағанда, жаяу жүрген кезде организмге айтарлықтай көп күш түспейтін көрінеді. Дегенмен, адам жүрістің қарқынын арттырса, не ойлы-қырлы жерлермен жүрсе, денеге түсетін күштің мөлшері артады, сөйтіп жаяу жүрістің өзін жүректі, аяқты, бүкіл организмді шынықтыруға пайдалануға болады.

Жаяу жүрістен гөрі, жүгірудің дене шынықтыруға, денсаулыққа анағұрлым тиімді әрі әсерлі екені даусыз. Бірақ, елдің бәрі бірдей жүгіре алмайды ғой. Ал, жаяу жүре алмайтын адамдар өте сирек, сондықтан, қазіргі кезде, адамдар өте аз қозғалатын, бірақ қуатты тамақты көп ішетін XX ғасырдың аяғында мамандар денсаулықты нығайтудың, формада болудың, жүрек-қан тамыры ауруларының алдын алудың, семірмеудің, ұзақ жасаудың бір шипасы ретінде жаяу жүруді ұсынып отыр. Жаяу жүру – көп отырудан, аз қозғалудан сіресіп қалған аяқ-қолды жазуға, ұйып қалған қанды жүргізіп, бойды жылытуға, жадыратуға, жүректің, өкпенің, мидың қанмен, оттегімен қанығып, қорек алуына көмектеседі. Жаяу жүру, әсіресе құрсақ қуысы мен жамбастың айналасына ұйыған қанды тамырларға айдауға көмектеседі.

Ой еңбегімен айналысатын, отырып жұмыс істейтін, аз қозғалатын адамдардың миындағы қозу мен тежелу процестері дейтіндердің арасында сәйкессіздік пайда болады. Соның салдарынан, яғни қозудың басым болуынан адам ашуланшақ болады «нервім қозып тұр» дейді, стрестік, яғни үнемі алаңдау, қорқу, үрейлену, мазаның кетуі жағдайларына ұшырайды. Міне, мұндай ашушаңдық, сары уайымшылдық жағдайлардан құтылудың бір жолы – жаяу жүру мен жүгіру, басқа да қарқынды дене еңбегі – ағаш жару, аралау, қар күреу және т.б.

Әйелімен ұрысқан, жұмыста ренжіген және т.б. жағдайларға ұшырап қапаланған адам қарқынды түрде жаяу жүріп кетсе, жүгірсе, ағаш жарса, әйтеуір, денесіне күш түсірсе, ашуы тез тарқайтынын, жүрегіне, басқа органдарына зиян келмейтінін дәрігерлер баяғыда дәлелдеген.

Ерте замандағы философтар толғанғанда, толқығанда, жауапты бір шешім қабылдарда ұзақ уақыт жаяу жүріп, серуендеген, үнемі жаяу жүріп ойланған. Ағылшынның атақты жаратылыстанушысы Ч.Дарвин столда екі сағат отырып жұмыс істегеннен кейін, міндетті түрде жаяу жүріп қыдырған, сонан соң, жұмысына қайта кіріскен В.И. Ленин, Л.Н. Толстой, И.П. Павлов сияқты ұлы адамдар жаяу жүруді жақсы көрген. Жаяу жүру, әсіресе қарт адамдар үшін пайдалы.

Л.Н.Толстой былай деп жазған: «Қозғалмай әрі дене еңбегімен айналыспай отырып қағаз жазудан асқан қайғы-қасірет жоқ. Егер, мен күні бойы жаяу жүрмей қалсам, аяғым мен қолыма жұмыс істете алмасам, онда мен кешке жақын ешнәрсеге жарамай қаламын: оқи да алмаймын, басым айналып, көзім қарауытады, түні бойы ұйықтай алмаймын».

Адам жылдам жүрсе, не құм, қиыршық, тас төселген кедір-бұдыр жолмен жүрсе, денесінен қуат көп бөлінеді, бойы жылынады, терлейді. Мысалы, салмағы 70 кг келетін адам минутына 110 қадам жылдамдықпен жүрсе, онда ол бір сағатта 290 килокалория жоғалтады, ал қар кешсе, сағатына 384 килокалория шығын етеді.

Кедір-бұдыр жолмен тез жүрген кезде адамның бүкіл денесі елеулі түрде солқылдайды. Ал бүкіл дененің бұлай солқылдап, сілкінуі – пайдалы, тамырлармен қанның жүрісі күшейеді, организмдегі пайдасыз тұздар шайылып шығады, денедегі пайдасыз заттардың бөлінуі тездейді. Адам қарқынды жүргенде тамырлардың тонусы артады.

Адам бір орында ұзақ тұрса, аяқ жақтағы қан тамырларына көп күш түседі. Сөйтіп олар елеулі түрде кеңейді. Ал егде тартқан, оның үстіне салмағы ауыр адамдардан аяқтары ұзақ тұрудан қатты зардап шегеді. Аяқ ісінеді, ауырады. Жүрген кезде қанның қысымы теңеледі, нормаға келеді. Сондықтан қай жастағы адам болса да, оған бір орында тұрғаннан гөрі жүрген оңай. Жаяу жүрген кезде тек тыныс алудың дұрыс болуын қадағалау керек. Ол үшін бастапқы кезде саналы түрде қозғалысты тыныс алумен сәйкестендіру қажет. Мысалы, 2-3 адым аттағанда демді ішке алып, 4-5 қадам бойына демді сыртқа шығарып отырған жөн. Одан кейін тыныс алуға көңіл аудармаса да болады, үйрене келе ол өзі де ретке келеді. Жаяу жүрудің ұзақтығы адамның көңіл күйіне байланысты. Адамның тыныс алуы ауырламаса бірқалыпты болса, денесінен ептеп тер шықса, қанағат сезіміне

бөленсе, ештеп қана шаршағанын сезсе, тамырының соғысы жаяу жүрмей тұрған кездегісінен 10-20-ға артса, әрі тоқтап дем алғанда, яғни 5-10 минут ішінде бұрынғы қалпына келсе, онда жаяу жүрістің дұрыс пайдалы болғаны. Жаяу жүрістің – әдеттегі жүріс, тез жүру, дозамен жүру дейтін түрлері бар. Әдеттегі жүріс – зат алмасуын жақсартады, жүректің жұмысын нормаға келтіреді, қан айналысын күшейтеді, өкпені тазартады, денсаулықты нығайтудың қолдан келетін құралы болып табылады. Тез жүру – бұлшық еттерді күшейтеді, төзімділікке үйретеді, адамды алған бетінен қайтауға машықтандырады, ерік-күшті тәрбиелейді. Мөлшермен жүру – жүрек қан тамыры ауруларынан сақтандырады. Көп күш-қуат жұмсауды қажет етпейді. Мөлшермен жүруді әдетке айналдырған адамның дене еңбегіне қабілеті артады, келе-келе ол жүгірумен де айналыса алады. Бұл жүрісті күн сайын 1-2 км жерге жүруден бастайды да үйрене келе 500 метрден қоса отырып 10 км-ге, тіпті одан да көпке жеткізеді. Бұл жүріске күніне 30-45 минут

уақыт бөлген жөн. Алғашқы кезде 2 км-ге енді 500 м қосыңыз. Бірақ, 2500 метрді сол 30 минутта жүріп өтіңіз. Осылай өсіре-өсіре жарты сағатта 4 км, бір сағатта 6-8 км жер жүретіндей дәрежеге жетіңіз. Мөлшермен жаяу жүруге арнаулы киімнің, аяқкиімнің қажеті жоқ. Ол үшін сізге стадион да керек емес. Үйден жұмысқа, жұмыстан үйге қайтатын жолыңызды пайдалансаңыз да басқа амалын тапсаңыз да болады. Жүріп келе жатып сөйлемеге, жолда тоқтамауға тырысыңыз. Бір күнгі жаяу жүрістің әсері 48 сағатқа созылады. Сондықтан күнде жаяу жүрсеңіз де күн ара жаяу жүрсеңіз де болады. Аптасына кем дегенде 3 рет жаяу жүргеніңіз жөн. Жаяу жүрер алдында бірнеше рет керіліп-созылып гимнастикалық жаттығулар жасаңыз, сонда организмнің күш түсуге әзір болады. Жүріп келген соң бұлшық еттеріңізді босаңсытатын жаттығулар жасаңыз, жылы душқа түсіңіз. Дендері сау адамдардан тез жүргендері, ал қартаң, әлсіз адамдардың жай, бірақ ұзақ жүргендері жөн.

Жеміс-жидектерде, көкөністерде нитраттардың жинақталуы және олардың зиянды әсері

Әсем Тоқтажықызы ТОҚТАЖЫНОВА,

Республикалық санитарлық-эпидемиологиялық станциясының дәрігері

Нитрат – азот қышқылының тұзы, адам организмінде күрделі өзгерістерді тудыратын қауіпті химиялық қосылыстардың бірі. Азот қышқылының тұздары минералды тыңайтқыштың негізгі элементі болып табылады. Нитраттар азоттың табиғаттағы негізгі айналымы, өсімдіктерге азотты қоректену күрделі биологиялық процесс белок биосинтезі үшін қажет. Өсімдіктер азот пен оның тұздарын хлорофилл жасау үшін және өсімдік клеткаларын қалыптастыруда пайдаланады.

Тыңайтқыштар – өсімдіктердің қоректенуіне және өнімділікті жоғарлатуға пайдаланылады. Сол себептен де нитраттар көкөністер мен жеміс-жидектерде айтарлықтай мөлшерде кездеседі. Тамақпен адам организмне көп мөлшерде енген нитраттар түрлі созылмалы аурулар тудыруы мүмкін және улануға ұшыратады.

Нитраттар – ауыз суда, жеміс-жидектерде, көкөністерде және топырақта кездеседі. Адам ағзасына нитраттардың тамақтану арқылы енген мөлшері бір күндік рұқсат етілген мөлшерден асып кеткен жағдайда зиянды әсері байқалады. Заманауи технологияларда тыңайтқыштардың белсенді түрде қолданылуы: суда, жеміс-жидектерде, көкөністерде нитраттардың мөлшері жоғарылайды. Адам организмне көп мөлшерде

жинақталған нитраттар метаболизмге ұшырамастан бұрын, адам денсаулығына өте қауіпті қосылыстар – нитриттерге айналады.

Нитраттардың үлкен концентрациясы бар тағамдарды пайдалану нәтижесі нитраттармен улануға әкеледі, бүйрек ауруларына, қан ауруларына, бауыр және басқа да жүйелердің ауруларына әкелуі мүмкін, көптеген ғалымдардың пікірінше, нитраттардың канцерогендік белсенділігі жоғары. Сонымен бірге нитраттардан қорғану үшін тамақты дұрыс пайдаланумен таңдау қажет. Мысалы, қырыққабат, қызылша, салат жапырағында, аскөгінде, ақ желкенде пісіп-жетілу кезеңінде нитраттың мөлшері жоғары болады.

Нитрат – химиялық белсенді қосылыс болғандықтан, олардың мөлшері сақталу кезінде, термиялық өңдеуден кейін және ұзақ уақыт қайнатқанда азаяды. Жеміс-жидектерде, көкөністерде нитраттардың жинақталуы минералды тыңайтқыштардың уақыты мен мөлшеріне ғана байланысты емес, ол жеміс-жидектердің, көкөністердің биологиялық ерекшеліктеріне, ауа райының қолайлылығына, қай жерлерде өсірілгеніне де қатысты.

Сіздер өсімдіктердің әр бөліктерінде нитраттар мөлшері әр түрлі болатынын білесіздер ме?

Өсімдіктердің өзектерінде, тамырға жақын жерлерде нитраттар көптеп жинақталады. Ақ желкен, аскөк жапырақтарына қарағанда өзектерінде жоғары, ал қияр, редискада керісінше оның қабығы нитраттарға бай болады (70 пайыз). Шала піскен қауын мен қарбыздың қабығына жақын жерін жеуге болмайды. Қиярдың сыртқы қабығын аршып пайдаланған дұрыс, тамаққа көкөністердің нитраттары аз жерлерін дұрыс қолдану арқылы біз организмге олардың түсу мөлшерін азайтамыз. Өртүрлі салаттар жасағанда осыны ескеру қажет. Ал, нитраттар көп мөлшерде жинақталатын бөліктерін бірнеше рет жуғанда олардың 10-15% төмендейді. Ақ желкен, аскөк жапырақтарын суға салып қойса (2 сағат) ондағы нитраттардың мөлшері 15-20% азаяды. Тұздалған, маринадталған, консервіленген көкөністердің де өзіндік спецификасы бар. Алғашқы 3-4 күнде нитраттардың нитриттерге айналуы белсенді түрде жүреді, сондықтан да жаңадан тұздалған, мариндталған қияр, қырыққабат және т.б. 10-15 күннен ерте жеуге болмайды. Жеміс-жидектер, көкөністер адам ағзасына қажетті микроэлементтер мен витаминдерге бай, олармен бірге ағзаға нитраттар мен нитриттер де енеді. Азоттың табиғаттағы айналымының негізгі кезі нитраттар болғандықтан, белгілі мөлшерде олар зиянсыз. Дені сау адамдарда нитраттар ағзадан тез шығарылады. Адам денсаулығы үшін 1 күндік рұқсат етілген мөлшері 1 кг дене салмағына 5 мг. Алайда ұзақ өрі көп мөлшерде адам ағзасына нитраттардың енуі денсаулығына кері әсерін тигізеді.

Көкөністердегі нитраттардың мөлшерінің жоғары болуы топыраққа азотты ғыңайтқыштардың көп мөлшерде себілуі. Өсімдіктердегі нитраттардың артық мөлшерінің жинақталуы тек минералды тыңайтқыштардың әсерінен ғана емес, сондай-ақ топырақтағы азоттың табиғи қоры да болуы ықтимал. Ауа райының қолайсыз жағдайлары да нитраттардың жинақталуына өзіндік әсерін тигізеді.

Нитраттар мен нитриттердің адам ағзасына зияны әсері келесі жолмен жүреді. Біріншіден, қанға түскен нитриттер екі валентті темірді үш валентті темір тотығына айналдырады. Бұның нәтижесінде мүшелер мен ұлпаларға оттегін тасымалдау қабілеті жоқ метгемоглобин түзіледі, ол тұншығуға алып келеді. Қандағы метгемоглобиннің мөлшері 20 пайыздан және оданда жоғары болғанда адам өміріне қауіп төнеді. Қанның қысымы төмендейді, бауырдың функциясы бұзылады. Нәтижесінде адамның ойлау қабілеті мен қимыл-қозғалысының белсенділігі төмендейді. Нитриттердің әсеріне балалар мен жүрек-қантамыр, тынысалу жүйесі ауруымен ауыратын

адамдар және екіқабат әйелдер мен қарттар жиі ұшырайды.

Таулы аудандарда және спиртті ішімдіктер қолданғанда нитриттердің улы әсері жоғарылайды.

Екіншіден, адам ағзасындағы нитраттар мен нитриттердің көп мөлшерінен олардың канцерогенді әсері байқалады.

Нитраттар мен нитриттердің канцерогендік әсері, асқазан селінің қышқылдылығы жоғары адамдарда асқазанның ісігі байқалады.

Іс жүзінде нитраттары жоқ көкөніс алу мүмкін емес, тек нитраты азоттың мөлшерін азайтуға болады.

Шикі және дайын өнімдердегі бөгде заттарды бақылау жүйесін қалыптастыру – бұл адамдар денсаулығының қауіпсіздігінде және өнімнің сапасы мен өнімділігін арттыруда маңызды орын алады.

БҰҰ ауылшаруашылық және өндірістік комиссиясы адамға бір күндік нитраттың рұқсат етілген мөлшерін – 500 мг деп бекіткен. Адам ағзасына нитраттар тек жеміс-жидек, көкөністер арқылы ғана емес, сонымен қатар ауыз сумен де енеді. Тағаммен ағзаға түскен нитраттар судағы ерітілген нитраттардан төрт есе әлсіз болады. Суда нитраттар таза күйде болғандықтан, адам денсаулығына қауіпті.

Нитраттармен уланудың алдын алуда негізгі лақтаушы кездерді анықтау, оларды жою және өндірістің барлық сатыларында қатаң бақылау. Азық-түліктердегі нитраттардың мөлшерін қадағалау жүйесін дұрыс қалыптастыру тұрғылықты жерлердегі адамдардың тамақтарындағы нитраттардың мөлшерін азайтуға көмектеседі.

Қазіргі уақытта ерте піскен өнімдер (жасыл көкөністер, пияз, қияр, редиска) құрамындағы нитраттардың 3-5 есе жоғары болғандығына қарамастан, әрқашанда кешірек пісіп-жетілетін өнімдерден қымбат тұрады. Сондай-ақ жылыжайларда өсірілген көкөністер де сауда орындарында қымбат бағамен сатылады. Біз сонда жылыжайларда, жабық жерлерде өсірілген көкөністерді «ерте» және «алғашқы» өнімдер болғандықтан қымбатқа аламыз ба?

Азық-түліктегі нитраттар мәселесі тек экологиялық мәселе ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік мәселе.

«Қоршаған орта мен азық-түліктердегі пестицидтер мен нитраттардың қалдық мөлшерін зертханалық қадағалау» ҚР ДСМ № 183 05.05.1993 жылғы бұйрығы бойынша республика деңгейінде барлық өсімдік шаруашылығы өнімдеріне санитарлық-эпидемиологиялық сараптама орталықтарының мамандары зертханалық бақылау жүргізіп келеді.

Медициналық генетика және кейбір тұқым қуалайтын аурулардың алдын алу мен емдеу

М.Ш. МАМЫРОВА, терапевт,

№11 қалалық емхана. Алматы қаласы

Медициналық генетика адамда болатын түрлі тұқым қуалайтын ауруларды, оларға диагноз қоюдың және емдеудің жолдарын зерттейді. Бүкіл дүниежүзілік статистика бойынша, дүниеге келіп жатқан сәбилердің шамамен 7-8%-ы түрлі тұқым қуалайтын аурулармен ауырады. Сондықтан, сол ауруларды жан-жақты зерттеу, олардан алдын ала сақтандыру және емдеу жалпы адам генетикасының, соның ішінде, медициналық генетиканың негізгі проблемасы болып табылады. Генетиканың бұл саласы бойынша зерттелетін келесі маңызды бір мәселе – адамда тұқым қуалайтын өзгерісті қандай факторлардың тудыратынын және адамзатты көптеген ауыр зардаптардан құтқару үшін оларға шара қолданудың жолдарын зерттеу.

Медициналық генетиканың негізінде хромосомалардың өзгеруіне байланысты болатын бірнеше тұқым қуалайтын аурулар анықталды. Олар хромосомалық аурулар деп аталады. Ондай ауруларға Клайнфельтер, Шершевский-Тернер, Даун аурулары жатады.

Клайнфельтер ауруымен тек ер адамдар ауырады. Оның белгісі: жыныс бездері дұрыс жетілмейді, ақылы кем болады және аяқ-қолы шамадан тыс ұзын, денесіне сәйкес келмейді. Бұл аурудың болу себебі, жыныстық хромосомаға бір Х-тың артық қосылуына байланысты. Ауру адамның хромосомаларының жалпы диплоидты жиынтығы – 47, жыныс хромосомасы – ХХУ. Дүниежүзілік санақ бойынша, 1000 ер баланың екеуі осы аурумен ауыратындығы анықталды.

Шершевский-Тернер ауруы әйелдерде кездеседі. Мұнда жыныстық жағынан пісіп жетілу баяулайды, сондықтан бедеу болады, әрі бойы тапал келеді. Ақыл-есі кем, ашуланшақ, жұмысқа қабілеттілігі төмен болады. Аурудың хромосомаларының диплоидты жиынтығы – 45, жыныс хромосомасы біреу – ХО. Дүниежүзілік санақ бойынша, 1000 қыздың төртеуі осы аурумен

ауыратындығы дәлелденді. Жүргізілген зерттеулердің нәтижесінде бұл екі аурудың да, гаметалардың даму барысында жыныстық хромосомалардың дұрыс ажырамауына байланысты болатындығы анықталды.

Сол сияқты, Х хромосоманың артық қосылуына байланысты әйелдер арасында трисомия ауруы кездеседі. Жыныс хромосомасы – ХХХ, ал жалпы хромосомалардың саны – 47. Ауруды "алып әйел" деп атайды.

Ауру белгілері: жыныстық жағынан пісіп-жетілуі баяулайды, ақыл-есі кем болады. Артық – У хромосоманың қосылуына байланысты жыныс хромосомалары – ХУУ болып келетін ауру кездеседі. Оны "алып еркек" деп атайды. Бұл аурудың белгісі: адамның бойы шамадан тыс ұзын, әлсіз, жүйке жүйесінің дамуында үлкен кемістік болады.

Сол сияқты кейбір хромосомалық аурулар аутосомалардың дұрыс ажырамауына байланысты болады. Мысалы, Даун ауруының белгісі – адамның ақылы кем, бойы аласа, беті дөңгелек, көздері қысыңқы, әрі бір-біріне жақын орналасқан және кішкентай ауызы үнемі жартылай ашық жүреді. Бұл ауру 21-хромосоманың екеу емес, үшеу болатындығына байланысты. Сонда ондай баланың барлық клеткаларында 46 хромосоманың орнына 47 хромосома болады.

Тұқым қуалайтын ауруларды емдеу. Медициналық генетиканың алдында тұрған негізгі мәселелердің бірі – тұқым қуалайтын аурулардың биохимиялық механизмдерін анықтап, соның негізінде, оларды емдеудің жолдарын іздестіру. Мысалға, қантты диабет ауруын алайық. Бұл ауру ұйқы безінің гормоны – инсулиннің түзілмеуіне байланысты болады, оны рецессивті ген анықтайды. Қантты диабетті организмге инсулин енгізу арқылы ғана емдейді. Бұл жағдайда тек ауру ғана, яғни "зиянды" геннің фенотиптік көрінісі емделеді. Емделіп жазылған адам ол генді өзінде

сақтап, келесі ұрпағына береді. Қазіргі кезде көптеген тұқым қуалайтын аурулардың биохимиялық механизмдері анықталған. Соның бірі – шизофрения ауруының бір түрі – фенилкетонурия. Бұл аурудың биохимиялық негізін зерттегенде, белок құрамына кіретін фенилаланин аминқышқылы триптофанға айналуы керек. Оған арнайы фермент қатысады. Ал, ол ферменттің қызметін белгілі бір ген бақылайды. Егер ол ген өзгеріске ұшыраса, аталған биохимиялық алмасулар дұрыс жүрмейді, яғни фенилаланин триптофанға айналмайды. Сондықтан, оның концентрациясы артып кетеді. Мұндай жағдайда адамның миы мен жұлыны зақымдалып, психикалық ауруға ұшырайды. Осындай механизмдері анықталғаннан кейін фенилкетонурияны емдеудің де жолдары табылды. Ол үшін құрамында фенилаланин аминқышқылы аз тағамдармен тамақтану керек немесе қажетті ферментті организмге егу қажет. Адамда жақсы зерттелген мәселелердің бірі – қан топтарының тұқым қуалауы. Соның ішінде резус-факторды алайық. Резус-фактордың қанның құрамында болуын анықтайтын ген екі түрлі жағдайда болады: біреуі: оң резус «+», екіншісі теріс резус «-». Резусы «теріс» әйел, резусы «оң» ер адаммен некелескенде оң резус болуды анықтайтын геннің доминантты болуына байланысты ұрық әкесінен осы қасиетті алады. Сөйтіп анасының қанына ерекше зат – антиген жасап шығарады. Ал, анасының организмінде оған қарсы антиденелер түзіледі. Олар ұрықтың қан жасалу жүйесін бұзады. Нәтижесінде ана организмi мен ұрық уланады. Бұл ұрықтың өліміне апарып соғады.

Туыстық некенің тиімсіздігі

Тұқым қуалаушылықтың заңдылықтары тұрғысынан алғанда, туыс адамдардың (немере, шөбере және т.б.) некелесуі дұрыс емес. Себебі, ондай адамдардың генотиптерінде ұқсастық болады. Ал, тұқым қуалайтын аурулар мен түрлі кемістіктерді көбінесе рецессивті тендер анықтайтындығы белгілі. Олар тек рецессивті гомозигота жағдайында ғана білінеді. Туыстық некеде ондай мүмкіншілік мол болады. Сондықтан, олардан туатын ұрпақта кемістік көп кездеседі. Керісінше, туыс емес ерлі-зайыптыларда ондай жағдай өте сирек кездеседі және ұрпақтың тіршілік қабілеті жоғары болады. Себебі, олар көбінесе гетерозиготалы жағдайда болатындықтан, Мендель заңына сәйкес ауру мен кемістікті анықтайтын рецессивті генді доминантты ген жеңіп кетеді. Біздің арғы ата-бабаларымыздан келе жатқан қалыптасқан дәстүр бойынша, жеті атадан кейін ғана

некелесуге рұқсат беріледі. Бұл біздің гендік қорымыздың мол, әрі мықты болуына әсер етеді. Сондықтан, мұндай дәстүрді сақтап отыруымыз қажет.

Кейбір географиялық, әлеуметтік, экономикалық және т.б. себептерге байланысты тұрғын халықтың саны кеміп, оқшауланып қалады. Адамдардың ондай шағын популяциясында амалсыздан туыстық неке көбейеді. Соның салдарынан тұқым қуалайтын кемістіктер мен сәбилердің өлімі артады. Тіпті, ондай халық жер бетінен жойылып кетуі де мүмкін.

Медициналық-генетикалық кеңес

Болашақ ұрпақты тұқым қуалайтын түрлі ауыр зардаптардан сақтандыру үшін адам генетикасы мен медициналық генетикада жүргізілген зерттеулер қолданылады. Дүниеге ауру ұрпақты келтірмеу үшін ата-ананың екеуінің де дендері сау болу керек. Кейде ерлі-зайыптылардың екеуінің де дендері сау болғанымен, олардың тегінде тұқым қуалайтын ауру болса ол келесі ұрпаққа беріледі. Мысалы, жігіттің шешесі эпилепсия (қояншық) ауруымен ауырса, ал әкесі сау болса, ол жігіт эпилептик болмайды. Себебі, оның әкесінен алған доминантты гені эпилепсияны анықтайтын шешесінен алған рецессивті генді жеңіп шығады. Егер дәл осындай жағдайдағы қыз жоғарыда келтірілген жігітке тұрмысқа шықса, өздері ауру болмағанымен, олардан ауру балалар дүниеге келуі мүмкін. Себебі, оларда эпилепсияның гені бар.

Жалпы ауру немесе кеміс ұрпақтың дүниеге келуі отбасы мен ата-ана үшін үлкен қайғы-қасірет. Сондықтан, отбасын құратын, әсіресе, тегінде тұқым қуалайтын кемістіктер бар адамдар медициналық-генетикалық кеңес алғаны жөн. Мұндай кеңес беретін орталықтар қазір Қазақстанның көптеген қалаларында бар.

Қоршаған ортаның тазалығын сақтауға, әсіресе, судың, ауаның және азық-түліктің мутагендік және канцерогендік әсерлері бар заттармен ластанбауына соңғы кездері көп көңіл бөлінуде. Сонымен қатар, дәрі-дәрмектер мен тұрмыстық химиялық препараттардың және түрлі косметикалық заттардың «генетикалық залалсыздығы» мұқият тексеріледі.

Сайып келгенде, мұның барлығы адамда тұқым қуалайтын кемістіктердің мөлшерін азайту мақсатында жасалады.

Тағы бір ескертетін нәрсе, алкогольді ішімдіктерді ішу мен темекі тарту, әсіресе есірткіні қабылдау болашақ ұрпақ үшін өте қауіпті. Себебі, олар гендер мен хромосомаларды улап, өзгертеді. Соның салдарынан тұқым қуалайтын аурулар мен кемістіктер пайда болады.

Қант диабеті

Диабет – бұл қанда қант мөлшерінің көбейіп кетуінен пайда болатын дерт. Бұл аурумен жас та, кемел жастағылар да, кәрі де ауырады. Әсіресе, жасөспірім кездегі диабет ауруы өте қиын, мұндай жаста диабетпен ауырғандарға арнаулы дәрі (инсулин) қолдану ұсынылады. Әйтсе де, бұл ауру 40-тан асқан, тамақты шектен тыс ішіп, толыса бастаған адамдарға тән болып келеді. Қант диабеті – көмірсутек, май, ақуыздың зат алмасуының созылмауы бұзылуы, яғни қанға көп мөлшерде қант түйіршігінің бөлінуі болып табылады. Диабет – инсулиннің асқазан асты безінен жеткілікті мөлшерде бөлінбеуі салдарынан басталады. Инсулинсіз ағза қант түйіршігін өңдей алмайды. Соның салдарынан қанның құрамында қант мөлшері көбейеді.

Диабеттің алғашқы кезеңдегі белгілері:

- * үнемі сусап тұруы;
- * кіші дәреттің жиілеп, көп болуы;
- * үнемі шаршауды сезіну;
- * қол-аяқтың ұйып жансыздануы;
- * үнемі қарын аштығынан арылмау.

Өршіп бара жатқан диабет белгілері:

- * терінің қышуы;
- * көздің көру қабілетінің айырылуы (тұман көлегейлегендей);
- * жыныс қынабының жиі инфекциямен ауыруы;
- * аяққа жазылмайтын созылмалы жара шығуы;
- * естен тану (қысылтаяң жағдайларда).

Осы аталған белгілер басқа ауруларға тән. Диабетпен ауыратыныңызға көзіңізді жеткізу үшін кіші дәретіңіздің құрамындағы қанттың көп-аздығын тексеріңіз.

Ескерту: СПИД-пен ауыратын адамның кіші дәретін дәмге үзілді-кесілді байқауға болмайды. Кіші дәреттің қанттылығын арнайы қағаз жолақтар (мысалы, уристекс) арқылы тексеруге болады. Егер кіші дәретке салғанда қағаз жолақтары түсін өзгертсе, онда мұнда қанттың болғаны.

Диабет белгілері балаларда, жасөспірімдерде біліне бастағанынан-ақ міндетті түрде тәжірибелі дәрігер маманға көрсетіңіз. 40 жастан кейін диабетті дәрі-дәрмексіз-ақ, тамақтануды дұрыс жолға қою арқылы емдеуге болады. Диабетпен ауыратындар диетаны өмір бойы сақтауы керек, бұл жағдайда дұрыс диета сақтаудың мәні зор.

Диабетпен ауыратындардың диетасы

Диабетпен ауыратын толық адамдар алдымен артық салмақтан арылуы керек. Диабетшілер қант, көмпит және басқа да тәтті тағамдарды ішпеулері қажет. Олардың ірі ұнтақты ұннан пісірілген нан, сондай-ақ крахмал қоспалы асбұршақ, күріш, картоп және басқа да құрамында протеин белогі бар тағамдармен тамақтанғаны жөн болады. Диабет ауруымен зардап шегетін ересек адамдардың алмұрт тектес тікенекті кактустің сөлін ішкені дұрыс. Бұл үшін кактусты ұсақтап турап, езіп, сөлін сығып алып күніге тамақ алдында 3 рет 1,5 кеседен қабылдау керек. Тіс қызыл етін таңдай қуысын инфекциядан сақтау үшін тісті тамақтан соң жуып тазалаған дұрыс болады. Аяқты таза ұстау қажет, жаралап алмау үшін ыңғайлы аяқкиім киген жөн. Аяқ қан тамырлары қызметін жақсартып, қан айналасын ретке келтіру үшін (аяқта қара дақтар болып немесе ұйыған жағдайда) дем алған кезде аяқты жоғары көтеріп қойып жату керек. Ақ қан тамырлары кеңейгенде де, осы кеңеске ден қойған дұрыс.

А.Т. АМУРКАЗИНОВА, Б.М. ИМАНКАЛИЕВА,
С.К. ЕЛГОНДИЕВА, Н.С. АБДРАЗАКОВА, М.Ш. МАМЫРОВА,
Ж.Т. ТОЙГАНБАЕВА, М.К. АСУБАЕВА
№11 қалалық емхана, Алматы қаласы

“Тәні саудың - жаны сау”

Шылымқорлық ауру ма немесе әдет пе?

Соңғы кезде сөз болып жүргендей, темекі тарту жалғыз шылым шегушінің денсаулығына емес, оның айналасындағы адамдардың да денсаулығына зиянын тигізеді. Шылымды әркім өз қалауынша шегеді және шылым шегу құмарлығы да әртүрлі. Мұны ғалымдар былайша түсіндіреді: шылым шегуді әдетке айналдырған және темекіге тәуелділік. Сол себептен, барлығы бірден шылымды тастап кете алмайды. Осы екі шылым шегуші (біріншісі: шылым шегуді әдетке айналдырған, екіншісі: темекіге тәуелділік қалыптасқан) айналасындағыларға және өзіне қандай зиян келтіреді, сондай-ақ шылымды қалай тастап кетеді? Біріншісі ауыртпалықсыз, саналы түрде ешқандай медициналық жәрдемнің қажетінсіз шылымды қояды, бір кездері шылым шеккенінен ұмытып та кете алады.

Ал, екінші жағдайда адам темекісіз өмірдің қалай боларын елестете алмайды. Жүйелі әдетке айналдырған адамдар екені байқалады. Қалған 93-95% шылым шегушілер өздігінен тастай алмайтындар. Осы айтылған темекіге тәуелділік қалыптасқандардың қайсыбірі бір рет шылымды тастаған болса немесе бірнеше ай, одан да артық жыл қойған болса, бәрібір шылым шегуді қайта бастаған болар еді. Неге? Себебі мұндай шылым шегуші адамдарда темекі зат алмасу процесінде және бас миының реттеу механизміне, сондай-ақ, басқа да жүйе мен жүйкелерге терең із қалдырған. Ғылыми зерттеулердің көрсеткеніндей, темекіге тәуелділік дамуында шешуші орынды никотин алады. Шылымды бір тартқанда алуан құрамды никотин, басқаша айтқанда 0,5 тен 0,15 мл никотин қанға түседі. Сонан 6-7 секундтан соң, бас миына келеді және мұнда жүріп жатқан процеске белсенді түрде араласуы, әсіресе гомеостазды реттеу процесінде. Нәтижесінде шылым шегу әсерінен денедегі гормональды және нейрогуморалды қозғалыс ауытқып шылымға деген патологиялық доминанттылық басымдылық қалыптасады. Мұндай басымдылықтың құрылысы күрделі, әр шылым шегуінде өзінің өзгешелігі болады және айналып келгенде бір ұқсастықтары болады. Темекіге тәуелділіктің бірнеше клиникалық түрінің айырмашылығы бар. Кейбірінде бірінші орында вегетативті тамырдың бұзылуы, ал басқасында невротикалық, ал үшіншісінде алғашқы және одан кейінгісінде болуы мүмкін, яғни вегетативті

тамырдың өзгеруі және невротикалықта болуы мүмкін.

Не себепті темекіге доминанттылық қалыптасқан адамдарда шылым шегуді өз күшімен тастауы қиын? Себебі, барлық шылым шегуді тастаушының бірінші орындағы жауы шылым шегушінің жеке басының сигаретке деген құмарлығы ұмытылмастай із қалдырған түтіннің иісі, осылардың барлығы жиналып, шылымға деген сезімін одан сайын ұлғайтады. Егер осындай ойлармен қатар вегетативті тамырдың өзгеруі, тітіркену, кекшілдік, жұмысқа деген құлықсыздық, ренжігіштік, ауыртпалық сияқты сезімдермен толықса, ондай адам күшін тез арада жоғалтады. Темекіге тәуелділерді әлсіз, ерікті дегендермен келіспейміз. Мұндай ауруға берілгендердің көпшілігі жеке алысады, медициналық көмекке жүгінбейді. Негізінен алғанда, медицина ауруға дертінен айығу жолындағы күресте кең аумақты қолдау көрсете алады. Дәрі-дәрмектер, инелі-рефлексотерапия, электро-стимуляция, міне осындай дәрігердің толық болмаса да, көңіл татырлық әрекетінің арқасында, адамдарға шылымға деген құмарлығын тоқтатуға көмек көрсетеді. Өкінішке орай, шылым шегушілердің барлығы бұл жөнінде біле бермейді. Кейбір шылым шегушілер өздігінше дәріханалардан никотинге қарсы дәрі-дәрмектер сатып алады, мысалға, гаминбазин, бұл дәріні белсенді түрде қабылдай бастайды, қанша көбірек қабылдаса сондай оның әсері жоғалады.

Осындай нәтижесіз ұмтылыстан соң, олар шылым тартуын жалғастыра береді. Ал, бұл жағдайда гаминбазин кінәлі емес. Бұл ретте шылым шегуші өзін-өзі емдеумен айналысқаны үшін кінәлі. Тек дәрігер темекіге тәуелділіктің клиникалық түрін ажыратып, науқастың сезіну қабілетін, емдеу әдістерінің нәтижесін және қарама-қайшылығының басқа жолдарын, әдістерін табу жөнінде жұмыс жасайды. Емді бастағанда әсіресе, алғашқы күндері қиын тиеді, мұндай жағдайда мазасызданбау керек. Оның біртіндеп шылымға деген құмарлығы бәсеңдейді, тіпті, өздігінен шылымды тастап кететін халге жетеді.

Ардақ Сайлауқызы МОЛДАХАНОВА,
жоғарғы санатты дәрігер
№11 қалалық емханасы
Алматы қаласы

Туберкулез — өте жұқпалы ауру

Өкпе туберкулезі — бұл созылмапы (ұзаққа созылатын), жұқпалы (тез тарайтын) ауру, мұнымен кез келген адам ауыруы мүмкін. Туберкулез көбінесе 15-тен 35 жасқа дейінгі жастарда болады, әсіресе ол СПИД-пен ауырса немесе тоя тамақ ішпесе, не туберкулезбен ауыратын адаммен бірге тұрса. Туберкулезді емдеп жазуға болады. Соған қарамастан, одан жылына мыңдаған адам өліп жатады. Алдын алу үшін де, емдеп жазу үшін де, ауруды алғашқы сатысынан бастап емдеу керек. Сондықтан, туберкулездің белгілерін біліп, одан сақтана білу қажет.

– Туберкулездің анағұрлым кең тараған белгілері ұдайы жөтел болады, ертеңгісін ұйқыдан тұрған кезде жөтел қатты қинайды;

– Түстен кейін аздап ыстық көтеріледі және түнде терлеп қалады;

– Кеуде немесе белдің жоғары бөлігі ауыруы мүмкін;

– Ауру адам біртіндеп салмағын жоғалтады және әлсіздігі күшейе түседі.

Аурудың келесі сатысы: жөтеледі, қан түкіреді (әдетте аздап, бірақ қанның көп кететіні де болады). Тері бозарып, босап қалады. Терісі қара немесе сарғыш адамдардың терісі, әсіресе беті ақшыл тартады. Дауысы қырылдап шығады (өте қатерлі).

Жас балаларда жөтел кейіннен басталады. Бірақ мына белгілерге назар аудару керек: ұдайы салмағын жоғалту; жиі ыстығы көтерілу; тері түсінің бозаруы; мойында (лимфа бездері) немесе іште бітеу жара (ісік) пайда болады.

Туберкулез әдетте өкпені зақымдайды, бірақ ол дененің кез келген жерінде болуы мүмкін. Жас балаларда ол менингитке ұласуы мүмкін. Тері туберкулезі де болады.

Егер "туберкулезбен ауырып қалған шығармын" - деп сезіктенсеңіз, жедел дәрігерге көріну керек. Туберкулездің алғашқы белгісі білінісімен теріге, қақырыққа немесе түкірікке анализ жасатып, рентгенге түсу керек. Көптеген елдерде туберкулезге қарсы дәрілер тегін беріледі. Ондай дәрілерді дәрігердің берген нұсқауын қатаң сақтай отырып қабылдау өте маңызды. Туберкулезден толық жазылу үшін 6 айдан 1 жылға дейін және одан да көп уақыт керек. Мүмкіндігінше құрамында қуат беретін витаминдері мен протеині мол тағам түрлерін қабылдаған дұрыс болады.

Аурудан айығуда демалыстың да үлкен маңызы бар. Мүмкіндігінше жұмыс істемей, қашан жазылғанша күресе беру керек. Оңала бастағаннан кейін, қатты шаршамауға және тым іштей ширықпауға тырысқан жөн. Уақытты көбіне демалыс пен ұйқыға бөлу керек. Дененің басқа жеріне түскен туберкулез де, өкпе туберкулезін емдегендей жолмен емделеді. Бұл жерде әңгіме мойын безінде, қарын қуысында, теріде және буындарда, мысалы, тізеде болатын туберкулез туралы болып отыр. Туберкулез сәбидің омыртқасына түссе, бала сал болып қалмас үшін оған операция жасауға тура келеді.

Туберкулез өте жұқпалы ауру! Туберкулезбен ауыратын адамдармен бірге тұратын әсіресе балалар бұл ауруды тез жұқтырады.

Егер үйде бір адам ауырса: отбасы мүшелерінің бәрі туберкулинге анализ тапсыруы керек;

– балаларға туберкулезге қарсы егу жасату керек;

– отбасы мүшелерінің бәрі әсіресе балалар жақсы тамақтануы керек;

– ауру адам балалардан бөлек, жеке бөлмеде ұйықтап, жеке тамақтануы керек;

– ауру аузын жауып жөтеліп, түкірігін еденге түсірмеуі керек;

Отбасы мүшелерінің денсаулығын жалпы қадағалаған дұрыс. Жұғу қаупі жойылғанша, ай сайын барлық отбасы мүшелері тексеріліп отыруы керек.

С.К. ЕЛГОНДИЕВА,
№11 қалалық емхана
Алматы қаласы

Пиелонефрит

Пиелонефрит – бүйректің және бүйрек түбегінің көбінесе интерстициалдық талшығының қабынуы. Бұл – бүйректің ең жиі кездесетін ауруы.

Этиология

Ішек таяқшасы (60-80% жағдайында), сирегірек болса да стрептококк, стафилококк, протей жетекші маңыз атқарады, жекелеген жағдайда ауруды аралас микрофлора туғызады. Несеп жолдарының қабынуы ауруы көбінесе экссудаттық-катаралдық диатезбен, гипотрофиямен, ас қорытуының бұзылуымен ауыратын балаларда байқалады. Ауру үш жолмен: гематогендік, лимфогендік, несеп жолының төменгі бөлімдерінен шығатын жолдармен тууы мүмкін. Бұған несеп жолдарының тарылуы мен бұзылуы, иілуі, қысылуы және несептің жүруін бұзатын басқа да себептер жәрдемші болады.

Пиелонефритке тән синдромдар – лейкоцитурия, бактериурия және бүйрек өзекшелерінің функционалдық қабілетінің нашарлауы. Бірінші және екінші пиелонефрит болып бөлінеді.

Бірінші пиелонефрит – жалпылама ұғым. Бүйректің зақымдану себебі беймәлім. Екінші обструкциялық пиелонефритке және туа бітетін тубулопатия (бүйрек өзекшелерінің тұқым қуалайтын зақымдануы) себепші болатын пиелонефритке бөлінеді.

Өту сипаты бойынша жедел, толқын тәрізді латентті пиелонефрит болып бөлінеді.

Жедел пиелонефрит кенеттен басталуымен, қысылуымен, несеп шығуының бұзылуымен және несептің өзгеруімен сипатталады. Несеп кейде макроскопияның өзімен-ақ қою көрінеді, белок саны норма шеңберінде немесе аздап көбірек, несеп тұнбасында лейкоциттер, бактериялар көп болады, бірлі-жарым эритроциттер кездеседі. Несептің тәуліктік мөлшерін зерттеу неғұрлым көз жеткізеді. Қаннан лейкоцитоз анықталады, СОЭ көп болады.

Толқын тәрізді қайталанбалы ауру кезінде науқастың халі ұзақ уақыт бойы қанағаттандырылғы болып қалуы мүмкін. Тек асқыну кезінде ғана дене қызуы көтеріліп, халі нашарлайды, белі ауырады. Несеп тұнбасынан лейкоциттер едәуір көбірек мөлшерде табылады. Қабыну процесінің үдей түсуі нефрондар функциясының бұзылуы мен бүйрек кемістігіне әкеп соғады.

Латентті ауру жағдайында пиелонефриттің симптомы азырақ болып өтеді, көбінесе бірқатар жылдар бойы анықталмай қалады. Ол кейде

қайсыбір жедел ауру жағдайында кездейсоқ анықталады. Адам мінезінде әдетте шаршағандықты, тәбет болмауын, аракідік іштің ауруын, кейде субфебрилдік дене қызуын көрсететін белгілер болады.

Несепті зерттегенде көмескі, тұрақсыз лейкоцитурия анықталады. Несепінің анализі өзгерген және ішінің ауруы этиологиясы беймәлім себеппен қайталана беретін балалардың бәрі стационар жағдайында рентгеноурологиялық және функционалдық-диагностикалық тексеруден өткізілуге тиіс. Несепті Каковский-Аддис (Ненстің тәуліктік мөлшеріндегі тұнбаны зерттеу) бойынша, сондай-ақ Нечипоренко (1мл несептегі тұнбаны зерттеу) бойынша зерттеу диагнозды дұрыс қоюға көмектеседі. Лейкоцитурия мен бактериурия табылуының диагнозды растау үшін зор маңызы бар. Лейкоцитурияның қалай шыққанын анықтау қажет, оның көбінесе қыздардан байқалатын вульвовагинтке байланысты болуы мүмкін. Пиелонефриттің диагнозын қою үшін несеп лейкоциттерінің морфологиялық құрамын анықтаудың маңызы бар. Пиелонефритке нейтрофилдік гранулоциттердің басым болуы тән. Лейкоцитурияның мұндай типінің қандағы сілті фосфатазасының жоғары белсенділігімен ұштасуы, пиелонефриттің диагнозын ерте анықтайтын белгі болуы мүмкін. Бүйректің рентгенограммасында ұршық-түбекше жүйесінің асимметриялық өзгерістері анықталады. Көпшілік жағдайда уродинамиканың бұзылу белгілері аңғарылады.

Жедел пиелонефриттің диагнозын ертерек қоюдың зор маңызы бар, өйткені 90% жағдайда аурудан емдеп шығудың және оның созылмалы формаға көшуінен сақтаудың сәті түседі.

Емдеу.

Пиелонефриттің жедел кезеңінде аурудың негізгі белгілері (дене қызуы жоғары, құсу, іштің ауруы) жойылғанға дейін төсектен мүлдем тұрғызбау керек.

Науқас баланы тамақтандырудың зор маңызы бар Токсикоз бен лейкоцитурия айқын болған жағдайда жеңілдетілген қан-жеміс күнін өткізіп, суды көп ішкізеді, ал содан соң сүт-өсімдік диетасына көшіреді. Ремиссия болғаннан кейін ащы тағам қоспай жас шамасына қарай толымды тамақ беріледі. Несептің тұрақты шығарылып тұруымен ішек қызметін қадағалап отыру керек. Аурудың жұқпалы табиғатына, пиелонефриттің ұзаққа созылатынына және қайталануға бейім

болатынына байланысты баланың стационарда болған алғашқы күндерінен бастап-ақ антибактериялық және қабынуға қарсы терапия жүргізу керек.

Антибиотиктер мен химиялық препараттар оларды қалай көтеретіндігін, микрофлораның сипаты мен процестің белсенділігін ескере отырып тағайындалады. Пенициллин қатарының препараттары ең жақсысы жартылай синтетикалық препараттар (оксациллин, ампициллин, эритромицин), тетрациклин қатарының препараттары қолданылады. Аралас инфекция жағдайында екі антибиотик немесе оларды басқа да антимикробтық дәрі-дәрмектермен араластырып қолданады. Антибиотиктер алғашқы 10-14 күнде енгізіледі, одан соң препараттар ауыстырылады. Сульфаниламидтік препараттарды 3-4 күннен үзіліс жасап 7-10 күн циклімен пайдаланады. Олардың ішінде нефротоксині ең азы – уросульфан, этазол, сульфадиметоксин 10-14 күн циклімен антибиотиктерге қосып немесе қоспай нитрофуран өнімдері – фурагин, фурадонин, фуразолин тағайындалады, олардың бактериостатикалық әсері айқын болады.

Нафтиридиннің өнімдері налидикс қышқылы (неграм, нефиграмон, налидиксин) пайдалы, олар 2-3 апта бойы қолданылады. Арасына 10 күн салып, екі апта циклімен нитроксилин ойдағыдай қолданылып жүр. 1-2 ай бойы үздіксіз антибактериялық терапия жүргізіледі, міндетті түрде витаминдер: ретинол, аскорбин қышқылы, В тобының витаминдері, пангам қышқылы (В15 витамині) тағайындалады. Оларды химиялық препараттармен бір мезгілде тағайындауға болады. Антибактериялық терапия циклдары арасындағы үзілісте шөптермен (шай шөп, аюқұлақ, шалфей, итмұрын, қалақай және басқалар) емдеу мейілінше қажет. Үздіксіз антибактериялық терапия курсынан кейін антибактериалық дәрі-дәрмектердің қуат кемітпейтін мөлшерімен өңдеуге көшеді. Ол пиелонефриттің жедел жағдайында 3-4 айға, ал қайталанып өтетін жағдайында 6-12 айға созылады және үйде емдеуге болады. Емдеудің темендегідей схемасы ұсынылады: стационарда емделгеннен кейін 3 айда әр айдың 3 аптасы бойы антибактериялық дәрі-

дәрмектер, қалған уақытында шөп тағайындалады. Келесі үш айында ай сайын екі апта бойы химиялық препараттар, қалған 2 аптада шөп тағайындалады. Ремиссияға жеткеннен кейін одан кейінгі үш айдың әрқайсысында химиялық препараттар қолдану 10 күнге дейін қысқартылып, шөптермен емдеу ай сайын 2-3 аптаға дейін ұзартылып, әр бір айда ремиссия тұрақты болған жағдайда соңғы үш айда шөп тұнбасы (шипалы жиынтық) ай сайын екі апта ғана беруді тағайындайды. Пиелонефритпен ауыратын балалар диспансерлік есепте тұруы тиіс, емдеу лабораториялық зерттеу деректерін үнемі тексере отырып, дәрігердің бақылауымен жүргізіледі. Несеп жолының пиелонефритті туғызған ауытқуы жағдайында несептің жүруіне кедергіні жою үшін хирургиялық әдіс қолдану керек. Несеп жолдарындағы туа бітетін ауытқулардың ішіндегі ең елеулілері түбек-несеп жолы сегменті учаскесіндегі кедергілер несеп жолының тумысынан тарылуы, жабысып, иілуі, несеп жолының бүйрек түбегінен жоғары көтеріліп кетуі; несеп жолын бойлай пайда болатын кедергілер, несеп жолының қуық сағасының тумысынан тарылуы, везиктік уретералдық (қуық-несеп жолы) рефлюкс және басқалар; несеп жолдарының төменгі бөлімдеріндегі туа біткен кедергілер – қуық мойнының гипертрофиясы, несеп шығаратын өзектің тарылуы немесе қақпашалары, несеп жолдарының суреттелген ақаулары құрсақ ішінде жатқан кезеңнің өзінде-ақ гидронефроздың дамуына апарып соғады. Бала туғаннан кейін гидронефроздың пиелонефритпен ұқсас белгілері болады. Емді ертерек жеделдете қолдану қажет.

Пиелонефритпен ауыратын балалардың комплексті терапиясына санаторий-курорт емін енгізу керек. Аурудың алдын алу үшін балаларды ұтымды тамақтандыру, оңтайлы тұрмыс жағдайында жасау, жұқпалы аурулардан абай болу, сондай-ақ организмдегі инфекция ошақтарын дер кезінде жойып, несеп жолдарының тумысынан ауытқуының диагнозын анықтау қажет.

С.К. ЕЛГОНДИЕВА
№11 қалалық емхана
Алматықаласы

Сіреспе

Сіреспе – бұл малдың қиында немесе адамның дәретінде болатын микробтардың жарақат арқылы организмге түсуі салдарынан пайда болатын ауру. Микроб терең немесе лас жараларға түссе аса қауіпті.

Мына жарақаттарда сіреспенің болуы мейлінше ықтимал: хайуандардың қауып тістеуі, әсіресе ит пен шошқаның; оқ тиюден және пышақтан болған жарақат; лас иненің кіруі.

Сіреспенің жаңа туған нәрестеде болу себептері

Сіреспенің микробы сақтық шараларын жасамаған жағдайда нәрестенің организмне кіндігі арқылы түседі. Егер кіндік денеден қашық кесілсе, сіреспенің болу қаупі басым болады.

Сіреспенің болу қаупі мына жағдайларда басым болады: кіндікті тазартылмаған аспаппен кескенде; кіндік денеге жақын кесілген кезде немесе кесілген кіндік тегіс жабылып қалса немесе құрғақ болмаса.

Сіреспенің белгілері

Инфекция түскен жерде - жара (кейде жара болмайды);

Жұтынғанда қолайсыздық сезініп, қиналу;

Жақ қатаяды, сонан соң мойынның және дененің басқа бөліктері қатая бастайды. Адамның қалыпты жүруі бұзылады.

Дене ауырып құрысады, сонан соң бүкіл дене тартылады. Мұндай адамға қол тигізген кезде немесе оны ауыстырып жатқызғанда күтпеген спазма – құрысу пайда болады.

Күтпеген шуылдан немесе өткір жарықтан нақ осындай құрысу болады.

Жаңа туған нәрестеде сіреспенің алғашқы белгілері туғаннан кейін 3-10 күннен соң пайда болады. Бала қоймай жылай бастайды және еме алмайды. Көбіне кіндігіне инфекция түседі немесе ол лас болады. Бірнеше сағаттан немесе күннен кейін сіреспенің қалған белгілері көрінеді.

Сіреспенің алғашқы белгісі білінісімен-ақ емдеуді бастау өте маңызды. Сіреспе болуы мүмкін деген сезік болса (егер бала ұдайы жылай берсе немесе еме алмаса) төмендегідей анализ (тексеру) жасауға болады.

Тізе рефлексі арқылы тексеру

Тізенің үстіне тізені бос салып тұрып, тізенің кірісін қолдың қырымен ұру керек. Егер аяқтың басы жеңіл шоршып кетсе, реакция қалпында болғаны. Егер аяқ жоғары шоршып кетсе, онда бұл сіреспе, менингит, улану сияқты аурулардың бар екенін білдіреді.

Бұл тексеру жаңа туған нәрестеге диагноз қою кезінде ерекше пайдалы.

Сіреспенің белгісі пайда болған жағдайда не істеу керек?

Сіреспе – бұл бірден өлтіріп жіберетін ауру емес. Алғашқы белгілері байқалысымен-ақ дәрігер шақыртыңыз. Дәрігер келгенше мыналарды жасаңыз. науқастың денесіндегі жарақаттарға инфекция түскен-түспегенін тексеріп шығыңыз. Мұндай жара көбінесе іріңдеп тұрады. Жараны ашып, сабынмен және қайнатылған салқын сумен мұқият жуыңыз, жарадағы барлық кірді, іріңді, қабықтарды және т. б. жайлап апып тастап,

перекисьпен тазалап жуыңыз;

1 млн ед. пенициллин прокаинін бірден және әрбір 12 сағат сайын шаншыңыз. Жаңа туған балаға пенициллин кристалын шаншыңыз. Пенициллин болмаған жағдайда басқа антибиотикті, мысалы тетрациклинді пайдаланыңыз;

Егер қолда болса, 5000 ед адам иммуноглобулинін немесе 40-50 мың ед сіреспеге қарсы антитоксинді шаншыңыз. Адам иммуноглобулин аллергиялық реакция тұрғысынан алғанда онша қауіпті емес, бірақ өте қымбат, оны табу қиын.

Адам жұта алғанға дейін оған бөліп-бөліп жұтқызып, жиі-жиі нәрлі сұйық беріңіз.

Дененің құрысуын болдырмау үшін фенобарбитал немесе диазепам шаншыңыз;

Ересектерге: алғашында 10-нан 20 мг дейін, қажеттігіне қарай дәрі мөлшерін бірте-бірте көбейту қажет. Мүмкіндігінше, науқасты көп мазаламау үшін оны қозғамаңыз, тиіспеңіз, шуыл мен қатты жарықтан аулақ ұстаңыз;

Қажет болған жағдайда мұрыны мен тамағындағы сілекейді сорып алу үшін шприцке бекітілген катетерді (резина түтікшені) пайдаланыңыз. Бұл тыныс жолдарын тазартады.

Жаңа туған сәби сіреспе болған жағдайда дәрігер немесе медицина қызметкері балаға мұрын мен асқазанды байланыстыратын түтікше қоюға тиіс және сәбиді ана сүтімен тамақтандыру қажет. Бұл бір жағынан балаға тамақ болса, екінші жағынан инфекциядан қорғайды.

Сіреспенің алдын алу

Тіпті жақсы аурухананың өзінде сіреспемен ауырғандардың жартысы өліп кетеді.

Сіреспені емдегеннен гөрі алдын алу әлдеқайда жеңіл.

Вакцинация (алдын ала егу) сіреспеден қорғанудың ең сенімді жолы. Балаларды да, ересек адамдарды да сіреспеге қарсы еккізу қажет. Барлық отбасы мүшелері оны жақын маңдағы сауықтыру мекемесінде салғызуда тиіс. Толық сақтану үшін вакцинациялауды әр 10 жылда бір қайталап тұру қажет. Екіқабат әйелдерді еккізу арқылы жаңа туған сәбиде сіреспенің алдын алуға болады.

Егер жарақат өте үлкен, терең және лас болса дәрігер шақыртыңыз. Егер сіз осы кезге дейін сіреспеге қарсы еккізбеген болсаңыз пенициллин қабылдаңыз. Сондай-ақ сіреспеге қарсы антитоксин шаныштырудың мүмкіндігін ойластырыңыз.

Жас сәбиде сіреспенің алдын алу үшін тазалықтың рөлі айрықша зор. Кіндікті кескен аспап таза болуға тиіс, кіндікті қысқа етіп кесу қажет және кесілген жер таза әрі құрғақ болуға тиіс.

М.Ш. МАМЫРОВА, А.Т. АМУРКАЗИНОВА,
Ф.Д. ХОЖАМБИРОВА, М.К. АСУБАЕВА
№11 қалалық емхана. Алматы қаласы

Бронхит

Бронхит – тыныс жолдарының қабынуынан болатын кесел. Ол барлық жастағы балаларда кездеседі. Өмірінде мұнымен бірде-бір рет науқастанбаған адамдарды табу қиын. Қазір онымен сырқаттану тек балалар арасында ғана емес, сонымен қатар ересектер, әсіресе, қарттар арасында да көбейіп барады.

Балалар көбіне бронхиттің жедел түріне шалдығады. Жедел бронхит кезінде бронхиалды секреция ұлғайып, шырышты қабықты тітіркендіреді және қабындырады. Ал бұл қақырықтың бөлінуіне және жөтелуге, ал ұсақ бронхит зақымданғанда ентікпеге соқтырады. Жедел бронхит әсіресе көктем және күз мезгілдерінде жиілей түседі. Бұған жоғары тыныс жолдары кеселдерімен үнемі сырқаттанатын, асқазан-ішек жүйесінде кінәраттары бар, мешелге шалдыққан, тынықпаған және де таза ауаға сирек шығатын, күн тәртібін сақтамайтын балалар бейім келеді.

Аурудың туындауына негізінен вирустық және бактериялық инфекция себепші. Вирус бронхиттың шырышты қабығының қорғаныштық қызметін әлсірете отырып, оған бактериялық инфекцияның да қосылуына мүмкіндік береді. Кесел тыныс жолдарына бронхиттің кілегей қабықтарын механикалық немесе химиялық жолмен тітіркендіретін шаң-тозаңның, газдардың, темекі түтігінің және т.б. заттардың түсуінен де пайда болады.

Жедел бронхит көбінесе жедел респираторлық инфекциядан соң дамиды. Сондай-ақ жоғары және төменгі тыныс жолдарының қатар зақымдануы жиі кездеседі.

Бронхит басталарда дененің қызуы көтеріліп, тән әлсіреп, көңіл күй нашарлай бастайды. Алғашқы күні баланы құрғақ жөтел мазалайды, кейде ол қайта-қайта денені қысатын ұстамалы түрге ауысады және аздаған қақырық бөлінгендей болады. Үшінші, төртінші күндері жөтел ылғалданып, қақырық молая түседі.

Бронхиттің жедел түрінің ұзақтығы 2-3 апта. Ол кейде жеңіл өтеді, ауру белгілері бірнеше күннен кейін жоқ болып кетеді. Ал кішкентай балаларда қабыну процесінің бронхиолдарға ұласуына байланысты олар бұл аурудан құтыла алмауы мүмкін. Бронхиолдардың өткізгіштің нашарлауы салдарынан сырқат адамдардың 10 пайыздан астамында жедел бронхит ұзақ уақытқа созылады. Сондықтан да жедел бронхит кедергісіз, яғни бронхиолды өткізгіштерді зақымдамай өтетін және кедергілі деп беледі. Алдыңғысы шапшаң өтеді, ал соңғысы біразға созылып, аурудың созылмалы

түріне ұласады.

Кедергілі жедел бронхиттің пайда болуы ұсақ калибрлі бронхтардың зақымданғанының белгісі және ол «бронхиолит» деп аталады. Ауру бронхиолитке ауысқан кезде тыныс алу қиындайды және кеуде де құрғақ сырыл көбейеді.

Балалардың жедел бронхитін оларда кездесетін тағамнан және дәрі-дәрмектен болатын аллергиядан экссудативті диатезден және т.б. аллергиядан ажырата білу маңызды. Балалардағы жедел бронхиттің бронхиалды өткізгіштерді зақымдайтын түрі қолқа демікпесінің бастапқы сатысы болуы да мүмкін. Егер балада құрғақ ұстамалы жөтел, әсіресе, түнде жиі-жиі мазаласа, оны қолқа демікпесіне ұласқан деп қауіптенуге болады. Мұндайда кідірмей баланы емдетуге кіріскен жөн. Неғұрлым ерте емдесе, одан соғұрлым оңай айыға алады. Қолқа демікпесінің емі бронхиттің емінен өзгеше болады.

Бронхиттің созылмалы түрі балалар арасында сирек, ал ересектер арасында жиі кездеседі. Созылмалы бронхит – шылым шегетіндер арасында кең тараған, өйткені темекіні тартқан кезде ішке қарай сорылатын түтін бронхтың шырышты қабығын созылмалы қабынуға шалдықтырады. Темекінің түтіні айналадағы өзге адамдардың да денсаулығына зиянын тигізеді. Сондықтан шылым шегіп тұрған адамның қасында тұрмау керек. Темекі түтінінің әсерінен балалар жедел респираторлы вирусты инфекциямен (ЖРВИ) жиі ауыратын болады, бронхиті қайтадан туындайды, қолқа демікпесі де пайда болуы мүмкін. Егер айналадағы ауаны тазартса, баланың ауруы басылады.

Бронх пен өкпенің қабынуға шалдықпауы көбіне қоршаған орта тазалығына байланысты. Әр адам тыныс жолы гигиенасын сақтауы керек. Мұрын арқылы тыныс алып, оның шарышты қабығын шаң-тозаңнан, түрлі микроорганизмдерден және олардың өнімдерінен уақытылы тазартып отырған жөн. Мұны балаларға да үйрету қажет.

Бронхиттің қай түрін болсын дәрігер емдейді. Соңғы 3 жылда қаламыздағы №5-6 аудандарында бронхит ауруымен ауыратын науқастар саны азайды, себебі әр аудандарда салауатты өмір сүруді насихаттау жиі жүргізілуде.

П.Қ. ҚҰРМАШЕВА,
дәрігер-терапевт

Есік қаласы,
Еңбекші қазақ ауданы, Алматы облысы

Туберкулез және жүктілік

Жүктілік кезінде туберкулез ауруының диагнозы осы дерттің алуан да және атипичалық көріністеріне қарай көбінесе қиындау болады. Жүктілік кезіндегі туберкулез ана мен болашақ бала үшін өте маңызды мәселе. Соңғы жылдары туберкулез, әсіресе жастар арасында көп кездеседі, оның таралуы көбінесе ВИЧ-инфекциясымен байланысты. Туберкулез қоздырғышы *Micobakterium tuberculosis*.

Туберкулез диагностикасы:

Жалпы жүктілерге туберкулин анықтамасын (пробасын) қолдану:

- Жүкті әйел туберкулезбен ауырса және ВИЧ-инфекциясы болса, туберкулин пробасы оң мәнді болады;

- Көп жағдайда өкпе туберкулезі кездеседі;

- Клиникалық көрінісі – жөтел, салмақтың азаюы, дене қызуының жоғарылауы, әлсіздік, түнгі тершендік және қанды қақырық тастау;

- Егер қақырық микроскопиясында қышқылдыққа төзімді таяқшалар анықталып және оның одан әрі дамуы байқалса, туберкулез диагнозы қойылады;

Өкпеден тыс туберкулез басқа органдарды зақымдайды: сүйек, буын, лимфоузел, бүйрек, жыныс органдары, сүт безі.

Күтілетін нәтиже:

- Жүктілік туберкулез дертінің ағымына еш әсерін тигізбейді;

- Туберкулездің клиникасы жаңа туылған балаларда сепсистің клиникасына сәйкес болады, геалин мембранасы ауруы, дене қызуының көтерілуі, гепатоспленомегалия, ұйқысыздық, мазасыздық байқалады және емшек емуі салғырт.

Жүктілік кезіндегі туберкулез емі

Туберкулезді емдеудің жалпы принципі жүктілік кезінде еш өзгермейді, бірақ кейбір дәрілердің токсикологиялық қасиетін ескерген жөн.

Жүктілік кезінде туберкулезге қарсы қолданылатын дәрі-дәрмектер: изониазид, рифампицин, этамбутол.

Туберкулезге қарсы дәріге тұрақты штаммдар болған жағдайда, жоғары аталған дәрілерге тағы да дерінің бір түрін қосады. Бұл жағдайда біріншіден, туберкулез ауруының асқыну қаупін, екіншіден, туберкулезге қарсы емнің ағзаға қажетсіз зиянды әсерін тигізетінін ескерген жөн. Мысалы, стрептомицин құлақтың саңыраулығына, вестибулярлық аппараттың қалыпсыздығына, ал, этионамид тератогендік әсерін тигізеді.

Егер туберкулин анықтамасы оң мәнді болса, және туберкулез дертімен енді ғана ауырса, жүкті әйелді емдеуге болады, кейбір жағдайда босанғаннан кейін емдейді. Изониазидпен емдегенде, босанғаннан кейін гепатит пайда болу қаупі бар, сондықтан, емдеу барысында қанның биохимиялық талдауын тексеруді қадағалап отырған жөн.

Г.Қ. ЖАҚСЫБЕКОВА

№2 қалалық емхана дәрігері,
акушер-гинеколог, Тараз қаласы

Жүкті жеріктігі

50-60 пайыз жүктілер арасында (жүктінің құсуы) жүктілік жерігі кездеседі, бірақ, оның 8-10 пайызы ғана емдеуді қажет етеді. Құсу дәрежесінің ауырлығына қарай, 3 сатыға бөлінеді. Неғұрлым құсу ерте басталса, соғұрлым жүкті жерігі ауыр болады.

I сатысы – жүктілік жерігінің жеңіл түрі. Жалпы жағдайы қанағаттанаралық, жүктілік құсуы - тәулігіне 5 ретке дейін, салмақ жоғалтуы – 2-3 кг-нан аспайды. Дене қызуы, терісінің ылғалдығы бір қалыпты. ҚҚ, PS және клиника – лабораторлық талдау тексеруі өзгермейді.

II сатысы – жүктілік жерігінің орта дәрежесі. Жүктінің жалпы жағдайы бұзылады: әлсіздік, бас айналу мазалайды. Жүкті әйел сәткесіне 10 ретке дейін құсады. Салмақ жоғалтуы – аптасына 3 кг-нан асады. Кейбір жағдайда дене қызуы субфебрильді, тері ылғалдылығы бір қалыпты. ҚҚ аздап төмендейді, PS минутына 100-ге дейін жоғарылайды, зәр талдауында оң мәнді (+++) ацетон пайда болады.

III сатысы – жүктілік жерігінің ауыр дәрежесі. Жүктінің жалпы жағдайы нашарлайды, әйел сәткесіне 25 ретке дейін құсады, түн мезгілінде құсуына байланысты, әйелдің түн ұйқысы бұзылады. Жүкті әйелдің ағзасына тамақ та, сұйықтық та сіңбегендіктен, әйелдің салмақ жоғалтуы – 10 кг-нан асады. Жүкті ағзасында су тапшылығы пайда болып, терісі құрғайды және зат алмасу процесі бұзылады. Дене қызуы 38 градусқа дейін көтеріледі, PS минутына 120-ға дейін жиілейді, ҚҚ төмендейді, бүйректің зәр шығару қызметі нашарлайды. Зәр құрамындағы ацетон (+++) оң мәнді және ақуыз пайда болады, қан құрамындағы белок азаяды, билирубин және креатинин көрсеткіші өседі.

Қазіргі кезде ауыр дәрежелі жүкті жерігі өте сирек кездеседі. Жеңіл дәрежелі жеріктік емдеу амбулатория деңгейінде, жүктінің салмағын және зәрдегі ацетонды тексеруімен жүргізіледі. Орта дәрежедегі жеріктік стационарда емделеді. Комплексіті емдеу – орталық жүйке, эндокриндық системаны және зат алмасу процесін тұрақтандыруға бағытталады. Ағзаның электролиттік балансын дұрыстау, детоксикация бағытында 2-2,5 литрге дейін инфузия қолданылады. Витаминдер (B1, B6, B12, C) антигистаминді препараттар (супрастин, диазолин) және құсу орталығының қоздыруын тежеуге арналған дәрілер (церукал, дроперидол) жүкті жеріктігін емдеуде жақсы нәтиже береді. Емнің жақсы нәтижесін жүктінің салмақ қосуынан, құсудың тиылуынан және қан мен зәр талдауының жақсаруынан байқауға болады.

- Егер жүктінің құсуы тоқтамай, одан әрі өршісе;

- Зәр құрамындағы ацетон одан әрі өссе;

- Жүкті әйел салмағына салмақ қоспаса;

- Тахикардия;

- Жүйке жүйе системасының жұмысы бұзылса;

- Тері мен көз шырышты қабаты сарғайса,

жүргізілген ем нәтижесіз болған жағдайда жүктілікті үзуге тура келеді.

У.С. ЖАМАНБАЕВА,

№2 қалалық емхананың дәрігері,
акушер-гинеколог, Тараз қаласы

Баспасөзге жазылу - 2010

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



*Жетекшісі: Асыл Өмірзаққызы Аманағали,
№10 жалпы білім беретін орта мектептің мұғалімі. Орал қаласы*

