Күні :02.02.18

Тақырыбы: Тазалық –денсаулық кепілі  
Мақсаты:  
1. Оқушылардың салауатты өмір сүру салтын уағыздау, оның басты қағидалары мен ережелерін түсіндіру. Сабын қайнату, алабота өсімдігінің пайдасын түсіндіру.  
2. Оқушылардың денсаулығын сақтау, қорғау, жетілдіру, дамыту тәрізді дағдыларын қалыптастыру.  
3. Балаларды тазалыққа үйрету. Қоршаған ортаны таза ұстап, аялауға тиянақтылыққа, еңбекқорлыққа тәрбиелеу.  
Сабақтың көрнекілігі.  
Сабақтың барысы:  
І. Ұйымдатыру кезеңі.  
ІІ. Кіріспе  
  
Еріншектен –салақтық,  
Салақтықтан –надандық.  
Бірінен бірі туады,  
Жоғалар сөйтіп адамдық.  
Еріншек таза жүре алмас,  
Кір қолын да жуа алмас.  
Қарекет жоқ, білім жоқ.  
Өз бойынан ұялмас,  
-деп Шәкәрім Құдайбердіұлы атамыз айтқандай,  
еріншек адам қандай болады екен?  
(ассоциация әдісі)  
Абай атамыз айтқан:  
Өсек, өтірік, мақтаншақ,  
Еріншек, бекер мал шашпақ.  
  
Денсаулықтың қастарының бірі –еріншектік. Бетін суық суға тигізгеннен қорқып, денесін шынықтырмай, есік алдына шығып, ойнамай, еңбек етпей жүрген балаларды айтамыз.  
  
Денсаулықтың қастарының бірі -әке-шешенің, мұғалімнің, үлкен адамдардың айтқандарын тыңдамау. Ол кісілер оқы, үйрен дейді. Ал оқып үйренсең, ойдың сергектігі, денсаулықты тазалыққа жетелейді.  
  
1- оқушы:  
  
Тазаланып жүру керек  
Ертемен кеш жас бала  
Кір-кір болу елден ерек  
Мүлдем ұят, масқара!  
Мүлдем ұят, масқара!  
Жаса, жаса түкті орамал!  
Жаса сабын хош иіс.  
Тіс щеткасы, боз құнан жал,  
Жылтыр тарақ, жиі тіс.  
  
2- оқушы:  
  
Шомылайық кел, балалар,  
Айдын көлде, астауда.  
Монша, өзен суларға бар.  
Шашып көбік аспанға.  
Қайда болсын, қашпай тура,  
Жуынайық үнемі.  
Мәңгі алғыс бізден суға,  
Тазалықтың тірегі.  
  
Мұғалім:  
  
-Балалар, ендігі сөзді тазалықшыларға берейік. Тазалықшылар бізге тазалық жайында мәлімет әкеліпті.  
  
Тазалықшы:  
«Гигиенос» грек тілінен аударғанда «емдік», «денсаулық әкелуші» деген мағынаны білдіреді. Адам денсаулығына сыртқы және ішкі ортаның тигізетін әсері әртүрлі. Гигиена осы әсерлерді зерттеп, олардың алдын-алу шараларын қарастырады.  
Гигиена 3-ке бөлінеді:  
1. Жеке бастың гигиенасы  
2. Мектеп гигиенасы.  
3. Санитарлық-гигиеналық талаптар.

Жұқпалы     аурулар-жұқпалы ( инфекциялық) аурулар ерте заманда-ақ олардың   жаппай таралуы мен ауыр түрде өтуін сипаттайтын әр   түрлі аурумен белгілі болады.( індет, жаппай аурулар) Бұл аурулар ерекше « миазма» ауаның   улы булануымен байланыстырылады.   Жұқпалы аурулар туралы ғылымның   дамуында әр түрлі   қоздырғыш микробтардың     ашылуы үлкен   рол атқарады.   «Jnfecio» деген   латын сөзі   «ластану»   дегенді   білдіреді. Жұқпалы   аурулар адам   ағзасына   қоздырғыштың   енуінен   кейін   пайда   болады. Қоздырғыш-микробтар   ауру   адамнан   сау   адамға   беріле алады.   Белгілі бір   уақытта   ауру жаппай тароалады.(індет)   Ауру туғызатын   микробтар,   бактериялар,вирустар,   спирохетор, саңрауқұлақтар   болуы мүмкін. Ауру туғызатын   микробтар   әдетте   сыртқы   ортада   тез   өледі.   Олардың     өмір сүріп, көбейетін   жері– адам   немесе мал   ағзасы, сондықтан адам   жұқпа көзі   болып табылады.

Вирустық гепатиттер   (Бауырдың   қабынуы)

Вирустық гепатит   кең таралған   және адам   денсаулығына   өте қауіпті инфекциялық топ,   олардың   өзара бір-бірінен   сәл айырмашылығы   бар, байқалмайды, түрлі вирустардан   тарауы мүмкін, бірақ бәрінің де белгілі бір ол ең алдымен бауырдың   зақымдалуы   және қабынуына әкеп     соғуы. Сондықтан да   бауыр қабынуының түрлерін   басқаша   «сары   ауру» деп   тайды.Бұл бауыр қабынуының кең тараған   түрі болып   келеді. «Сары   ауру» эпидемиясы туралы біздің   заманымызға   дейін   Гиппократ   Ү   ғасырда   сипаттап жазып   қалдырған   бірақ   оның қоздырушысы   туралы   тек өткен ғасырдың   ортасында   ашылған   болатын. Бауырдың   қабыну вирусы   жұқпалы   аурулардың   ішінде   өзекті   мәселе болып табылады. ДДҰ-ның мәліметі бойынша   В гепатиті мен науқастанғандардың   саны 1  миллиардтан   асатын   болса, С-гепатитімен   дүние жүзіндегі   млн   шамасы   белгілі   жыл сайын   бауыр берішінен (циррозынан)млн аса адам   көз жұмады. Жағдайлардың көкейтесті мәселелерінің бірі , ол науқас адам   еңбекке     жарамды шағында,   аурудың жас кезінде пайда болып   отыр,   мемлекеттің     экономикалық   жағынан да   зиян келуіне, қаражат   және   адам шығынына   әкеліп   соғатыны   белгілі. Науқас адамның бауыр   беріші   3 жылдың   ішінде өрбіп,   соңында   рак ауруына шалдығуына   қатер   төндіреді

Бауырдың   қабынуы   вирусы   2 топқа бөлінеді.

1.   Энтеральды топ фекалдық   жолмен   жүретін   әдеттегі   ішек жұқпасы,

оған А вирустық   гепатиті және Е вирустық гепатиті жатады.

    2.   Ас қорыту   жолынан тыс тобы   әдеттегі қанталау   инфекциясы-жұғу   жолдары-қан   және де организмнің  сұйық   ортасы ( сілекей, сперма, емшек сүті)

Сары ауру

 Санитариялық ережелерді   сақтамай   дайындаған тағм өнімдері,   содай-ақ вирусты гепатит   ауру адамдар дайындап таратқан тағамдар   да осы ауруға   ұшыратады. Сарыауру   адам     организмін   бүтіндей   зақымдайды.   Бірақ өзгерістер   бауырда өтеді.Алғашқы үшаптада   аурудың   ешқандай     белгілері   білінбейді.   Мұны жасырын     инкубациялық   кезең   деп аталады.   Зақымдалған   адамдардың асқа   тәбеті нашарлайды, ішінің оң жағы және төс   етегі тұсы ауырады, ішектің   бұзылғандығы   байқалады . Дәл осы   кезеңде дәрәгерге   қаралу қажет. Дәрігер диета белгілейді,   асқынудың алдын алады.   Жасырын кезеңде   дененің сарғаюы   бсталады.   Алайда аурудың сарғаймайтын түріде   кездеседі,   аурудың   бұл түрі   адамдарға қауіпті.Егер ауру адамдар   дер кезінде   емделсе, дене сарғаюлары     кетіп, денсаулығы   қалыптасады. Құдықты таза ұстау   керек. Ауыз   су құдығының қабырғасы мен түбін   лайдан –қоқыстардан   тазарту керек. Қоқыс   үйінділер, мал суаттары   жақын болмауы керек.   Вирусты гепатит   тағам   өнімдері арқылы   да берілетін болғандықтан   асқана, кафе, азық- түлік дүкен-де санитария ережелері ұқыпты түрде орындалуы тиіс. Жеміс пен көкөністерді   қайнаған   сумен жуу керек. Мектеп жасындағы балалар   мекемелер мен   мектепте   балалар   санының артық болмауы   және   тазалық   сақталуын   қадағалау керек.  Балалар   әрдайым   медициналық тексеруден   өтуі тиіс.   Сапалы сумен,   тамақпен қамтамасыз   етілуі қажет.Ауру   шыққан үйлерде, мектепте, балабақшаларда т.б.   нысандарда   қорытынды дизенфекция 3% түрі бойынша   ауру   мен қарым   қатынаста   болған адамдар дәрігер   қарауында   болу керек, күдікті адамдар оқшаулануға тиісті. Оқушылар күн сайын   өздері мен   бірге   қайнаған су   құты алып   жүрулері керек.

5-оқушы:  
- Мектеп гигиенасы оқушылар денсаулығын қорғау және күшейту мәселелерін, оқу режимінің ретін, мектепте ыстық тамақ ұйымдастыру, мектептің тазалық мәселелерін қамтиды.  
  
6-оқушы:  
-Күнделікті бөлмені ылғал шүберекпен тазалап, жуып, сүртіп тұрған дұрыс. Жұқпалы аурулардан сақтану үшін бөлмені арнайы залалсыздандыратын ерітінділермен жуған жөн.  
  
7-оқушы:  
- Су ішу ережесін сақтау да маңызды. Бұл ішек –қарын ауруларынан сақтануға жағдай жасайды. Ашық құбырлардан еш уақытта су ішуге болмайды.  
  
8- оқушы:  
- Осындау тазалықты үйде де сақта. Үйге кіреберісте сырт киімің мен аяқ киіміңді шеш. Денсаулығыңның сыныптағы және үйдегі тазалыққа байланысты екенін ұмытпа!

**Қорытынды:** Оқушылар біздер жұқпалы аурулардан қорғануымыз керек. Өйткені олар біздерге өте қауіпті болып келеді. Азық түліктерді, жеміс жидектерді жуып жеуіміз керек. Жеке бас гигиенаны сақтауымыз керек. Салауатты өмір салтын ұстануымыз керек.

№ 32 ората мекебі

**Тәрбие сағаты**

Тақырыбы : Тазалық – денсаулық кепілі

Класс: 5 А

Класс жетекшісі: Ниязбаева Г.Т

2018 жыл

 

 

 