

Ийри-Суу негизги мектеби

2

Тарбиялык саат:

COVID-19

Мугалим: Бегалиева А.К.

(Аралыктан өтүлгөн тарбиялык саатын иштелмеси)

Тема: COVID - 19

Сабактын максаттары:	Көрсөткүчтөрү: максаттарга жетти дейбиз эгерде окуучу ...
1.Билим берүүчүлүк максаты: Коронавирус жөнүндө жалпы маалымат алышат.	- коронавирус жөнүндө жалпы маалымат алышса;
2.Өнүктүрүүчүлүк максаты: Ой жүгүртүп өз ойлорун айтышат, берилген тапшырмаларды туура, так аткарышат.	- ой жүгүртүп өз ойлорун айтышса, берилген тапшырмаларды туура, так аткарышса;
3.Тарбия берүүчүлүк максаты: Өздүк гигиенаны туура сактоого үйрөнүшөт	- Өздүк гигиенаны туура сактоого үйрөнүшсө;

Сабактын жабдылышы: А4 барактары, маркер, сүрөттөр

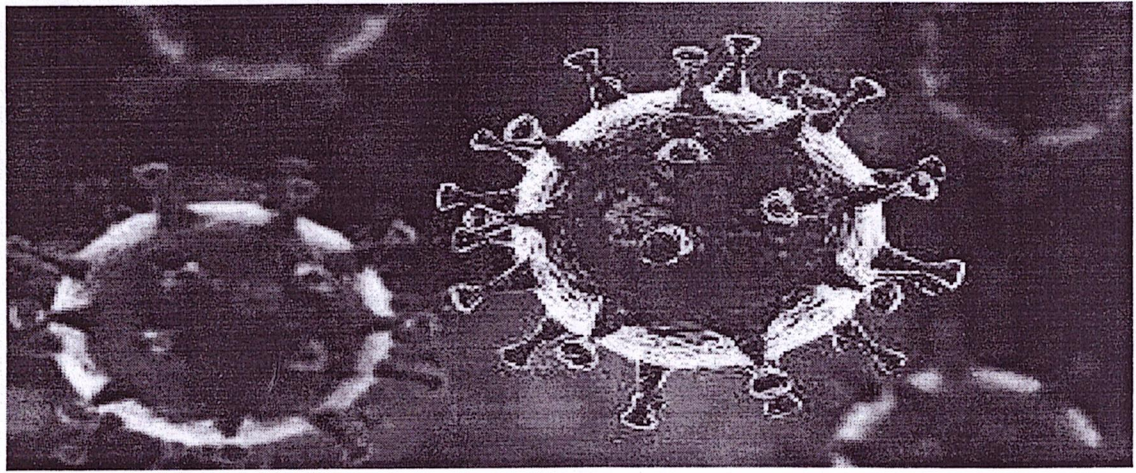
Сабактын жүрүшү: Саламдашуу. Окуучулар коронавирус жөнүндө интернет булактардан алган маалыматтары боюнча өз ойлорун айтып беришет.Коронавирус жөнүндө жалпы маалымат берилет.

Мугалимдин сөзү:

Коронавирус деген эмне?

Каронавирус – өзүнө отуздан ашык вирусту камтыйт. Аяда камтылган вирустар кеңири жайылган сасык тумоодон тарта оор курч респиратордук синдромго (ТОРС, «типсиз пневмония») жана ичеги карындын оорушуна алып келет.

Коронавирустар – өзүнө бир чынжырлуу РНК (рибонуклеин кислотасы) молекуласы камтыган тоголок формадагы микроб. Анын тикен сымал сырткы чели таажыны элестетип турат. Илдет ошол себептен коронавирус деп аталат.



Клеткага кирген вирус анын цитоплазмасында көбөйөт. Алар иммунитетти алсыратып, инфекция (КРВИ) же сасык тумоо сыяктуу бир жумада айыкпайт. Коронавирууска типсиз пневмония менен оор – курч респиратордук синдромдун формасы коштогондуктан бейтаптар өлүмгө чейин дуушар болот. Себеби дарт дем алууну кескин кыйындатат.



Коронавирус менен ооруган алгачкы адам 1916- жылы каттоого алынган. XX кылымда аталган вирус адамдарда жана жаныбарларда курч респиратордук оорулардын козгогучу катары белгилүү болгон. Бирок өтө кооптуу инфекциялардын катарына кирген эмес. 2000 – жылдары коронавирустун SARS – COV жана MERS- COV деген түрлөрү жайылып, адам өмүрүнө коркунуч жарата баштаган.

Вирус эмнеден чыкты?

Учурда кытай окумуштуулары жаңы коронавирус жыландар аркылуу тараганын болжолдоптжатышат. Алар вирустун структурасын реконструкциялап көрүшкөн. Натыйжада анын генетикалык структурасы Кытайдын түштүгүн байырлаган түрдүү түстөгү, тарам- тарам болгон крайт жанакытай кобраларына жакын экени аякталган.

Илдеттин белгиси

Ухань шаарынын саламаттык сактоо комитети коронавирустун жаңы түрү алгачкы этабында дене табынын көтөрүлүшү жана жөтөл менен коштолору, узак убакытка жеңил абалда болорун билдирген. Оору улгайган адамдар арасында жана башка өнөкөт илдети бар адамдар арасында дароо оор формасына өтүп кетиши мүмкүндүгүн эскертишкен.

Дарттын дабасы табыла элек

Учурда коронавирус менен жабыркагандарды дарылоо жолу так аныктала элек. Россия оорунун вакцинасын даярдоого ниеттенип, ага жарым жыл кетиши мүмкүндүгүн жана арзан болбой турганын жар салды.

Башка өлкөлөргө тарап жатат

Дүйнөнүн ар кайсы өлкөлөрү аба майданындагы текшерүүнү күчөтүштү. Учурда Гонконг, Макао, Тайвань, АКШ, Япония жана Түштүк Кореяда, Россия, Казакстан, Өзбекстан, Кыргызстанда катталды. Ал эми Кыргызстанда көптөгөн киши аталган дартка кабылган жана айыгып чыккан адамдар да бар.

Сабакты бышыктоо:

Окуучулар алган маалыматтары боюнча суроолорго жооп беришет.

1. Коронавирус деген эмне?

Сабактын темасы:
СПИД оорусунун алдын алуу

1-декабрь-
Бүткүл
дүйнөлүк
СПИДге каршы
күрөшүү күнү



1-декабрь-Бүткүл дүйнөлүк СПИДге каршы күрөшүү күнү

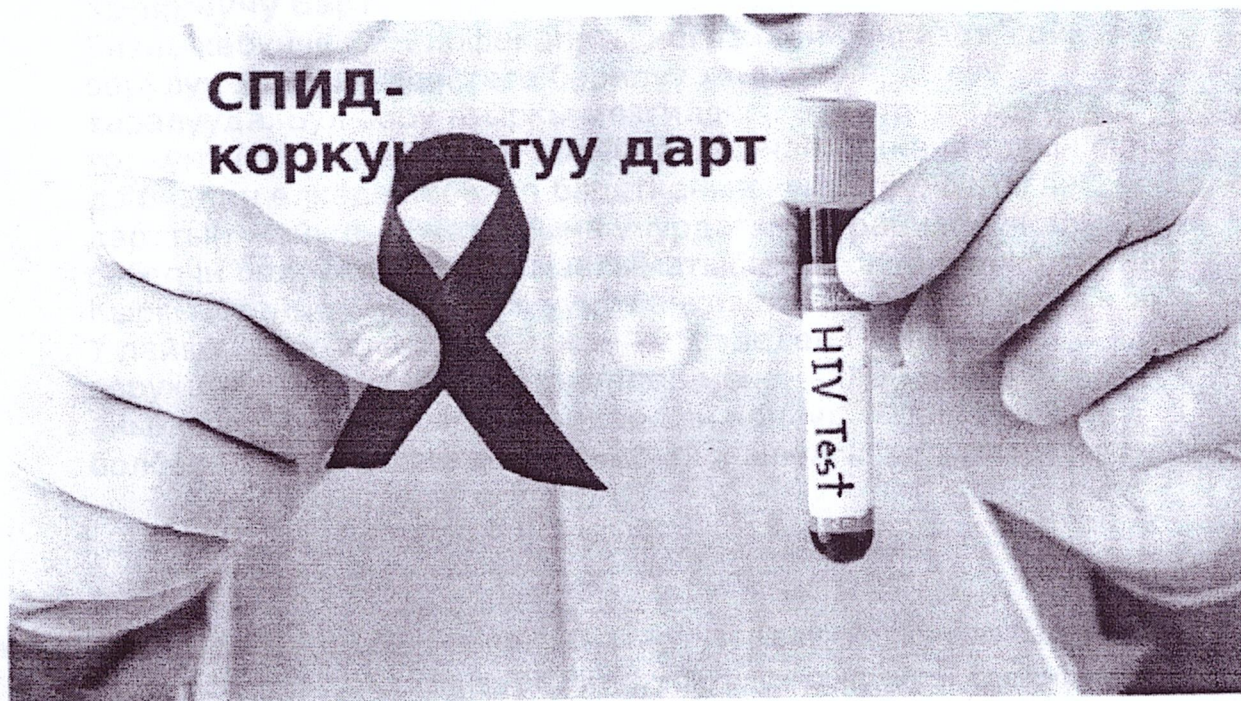
ВИЧ жана СПИД оорусунун
чечмелениши:
СПИД-Синдром приобретенного
иммунного дефицита
КИЖС- Кабылданган иммундук
жетишсиздик синдрому
ВИЧ-вирус иммунодефицита
человека
АИВ-адамдын иммунодефицит
вирусу



ВИЧ жана СПИД оорусунун чечмелениши:
СПИД -Синдром приобретенного иммунного дефицита
КИЖС - Кабылданган иммундук жетишсиздик синдрому

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека

АИВ - адамдын иммунодефицит вирусу



СПИД- коркунучтуу дарт

ВИЧ деген эмне?

ВИЧ-адамдын иммун жетишсиздик вирусу (Вирус Иммунодефицита Человека), ал СПИД оорусуна алып келет. ВИЧти СПИД оорусу деп түшүнүү туура эмес. ВИЧ - адамдын организмде пайда болгондон тартып, СПИДге өрчүп кетүү убагы алты айдан тартып, он беш жылга чейин созулушу мүмкүн. Ага чейин ал организмде билинбей жүрө берет. Ал эми СПИД - иммунитет жетишсиздик оорусунун синдрому болуп эсептелинет. Ал адам баласына гана таандык, коркунучтуу жаңы жаралган жугуштуу оорулардын бири. Акыркы жылдары бир канча мамлекеттерде СПИДге каршы вакциналарды, химиялык препараттарды, дарыларды табуу иштери тынымсыз жүрүүдө. Бир кыйла дары-дармектер практика жүзүндө, дартты жугузуп алгандарды, ооруларды дарылоодо колдонулууда. Бирок, азырынча СПИДди толугу менен алдын-алуучу вакцина жана вирусун биротоло жок кылуучу активдүү, эффективдүү дары-дармектер дагы эле табыла элек. Демек, СПИД адамдын

ВИЧ деген эмне? ВИЧ-адамдын иммун жетишсиздик вирусу (Вирус Иммунодефицита Человека), ал СПИД оорусуна алып келет. ВИЧти СПИД оорусу деп түшүнүү туура эмес. ВИЧ - адамдын организмде пайда болгондон тартып, СПИДге өрчүп кетүү убагы алты айдан тартып, он беш жылга чейин созулушу мүмкүн. Ага чейин ал организмде билинбей жүрө берет.

Кандай себептерден улам ВИЧ-инфекциясы жугузуп алуу коркунучу бар?

Бизде көбүнчө ВИЧ-инфекциясы негизинен баңгизат, сойкулук, оорулуу энеден наристеге берилүү жолдору аркылуу таралууда. Бул оору азыркы мезгилдеги өтө опурталдуу коркунучтуу дарт бойдон калууда. Ага чалдыккандардын саны да биздин өлкөдө көбөйүп баратканы өкүнүчтүү. Аталган дарттын жайылып жатышына учурдагы миграция күч алышы себепчи болууда. Биздин маалыматыбыз боюнча болжол менен Кыргызстанда ийне сайынуучу баңгизат колдонуучуларга - 66, 7 пайыз, жыныстык жол менен - 25, энеден балага - 2.1, ооруканада - 6.1, белгисиз жолдор менен - 0.08 пайыз болгону аныкталган. Буга чалдыккандардын көпчүлүк бөлүгү же болбосо 73 пайызга жакынын 20-39 жаштагы адамдар түзөт.

Кандай себептерден улам ВИЧ-инфекциясы жугузуп алуу коркунучу бар? Бизде көбүнчө ВИЧ-инфекциясы негизинен баңгизат, сойкулук, оорулуу энеден наристеге берилүү жолдору аркылуу таралууда. Бул оору азыркы мезгилдеги өтө опурталдуу коркунучтуу дарт бойдон калууда. Ага чалдыккандардын саны да биздин өлкөдө көбөйүп баратканы өкүнүчтүү. Аталган дарттын жайылып жатышына учурдагы миграция күч алышы себепчи болууда. Биздин маалыматыбыз боюнча болжол менен Кыргызстанда ийне сайынуучу баңгизат колдонуучуларга - 66, 7 пайыз, жыныстык жол менен - 25, энеден балага - 2.1, ооруканада - 6.1, белгисиз жолдор менен - 0.08 пайыз болгону аныкталган. Буга чалдыккандардын көпчүлүк бөлүгү же болбосо 73 пайызга жакынын 20-39 жаштагы адамдар түзөт.

СПИДдин алгачкы белгилери кандай?

Ар бир адам кандайдыр бир белгилерден улам ВИЧке чалдыкканын аныктай албайт. Бирок, ошентсе дагы медицинада СПИДдин ар кандай белгилери аныкталган. Алар салмактын дароо азайып кетиши, кургак жөтөлдүн пайда болушу, температуранын жогорулашы, белгисиз бир себептерден улам уйку суроо, ич өтүү, мурунда жана ооздо кызыл, күрөң тактардын пайда болуусу, депрессия, стресс сыяктуу оорулар болушу мүмкүн. Бирок, мындай белгилерди байкаган соң дароо ВИЧ-инфекциясы бар экен деген түшүнүк болбош керек. ВИЧти мындай белгилерден тышкары анализ аркылуу лабораториялык тестирлөөдөн соң гана аныктоого болот.

СПИДдин алгачкы белгилери кандай? Ар бир адам кандайдыр бир белгилерден улам ВИЧке чалдыкканын аныктай албайт. Бирок, ошентсе дагы медицинада СПИДдин ар кандай белгилери аныкталган. Алар салмактын дароо азайып кетиши, кургак жѳтѳлдѳн пайда болушу, температуранын жогорулашы, белгисиз бир себептерден улам уйку суроо, ич ѳтѳѳ, мурунда жана ооздо кызыл, кѳрѳѳ тактардын пайда болуусу, депрессия, стресс сыяктуу оорулар болушу мѳмкѳн. Бирок, мындай белгилерди байкаган соѳ дароо ВИЧ-инфекциясы бар экен деген тѳшѳнѳк болбош керек. ВИЧти мындай белгилерден тышкары анализ аркылуу лабораториялык тестирлѳдѳн соѳ гана аныктоого болот.

Кантип сактануу керек?



Кантип сактануу керек?

СПИД оорусунан баардыгыбыз сакталалы!



Ал эми СПИД - иммунитет жетишсиздик оорусунун синдрому болуп эсептелинет. Ал адам баласына гана таандык, коркунучтуу жаңы жаралган жугуштуу оорулардын бири. Акыркы жылдары бир канча мамлекеттерде СПИДге каршы вакциналарды, химиялык препараттарды, дарыларды табуу иштери тынымсыз жүрүдү. Бир кыйла дары-дармектер практика жүзүндө, дартты жугузуп алгандарды, ооруларды дарылоодо колдонулууда. Бирок, азырынча СПИДди толугу менен алдын-алуучу вакцина жана вирусун биротоло жок кылуучу активдүү, эффективдүү дары-дармектер дагы эле табыла элек. Демек, СПИД адамдын эң душман бойдон калууда.

СПИД жана ВИЧ кандай жолдор менен жугат?



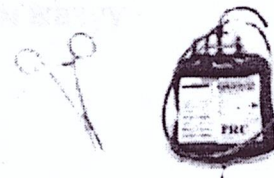
Ириңдерди же башка инфекцияларды каражаттарды бирге/бир нече жолу колдонуу. Баци эл кабыл алууда.



Энеден балага



Башка бирөөнүн бритвасын колдонуу. Сатуучуларга же пирсинг жасоодо



Кан куюштурууда, таза эмес медициналык еспааларды колдонууга жол берилсе.

СПИД жана ВИЧ кандай учурда жукпайт



БАССЕЙНДЕ ЖЕ СУУДА СҮЗҮҮДӨ



ЖАЛПИ ИДИШ-АЯКТЫ КОЛДОНГОНДО, БИРГЕ ТАМАКТАНГАНДА



ДУШКА ЖЕ МОНЧОГО ТУШКЕНДЕ



ЖАЛПИ ТУАЛЕТ КОЛДОНГОНДО



ДОСУҢУЗ МЕНЕН КУЧАКТАШКАНДА



БААРЛАШКАНДА, СҮЙЛӨШКӨНДО



ӨБҮШКӨНДӨ



КОЛ КАРМАШКАНДА

Ушундай жолдор менен жуктуруп алуу бир дагы жолу катталган эмес

СПИД оорусунан баардыгыбыз сактаналы!

«Мен СПИД оорусунан сактанам» деген темада дилбаян жазуу

«Мен СПИД оорусунан сактанам» деген темада дилбаян жазуу

80%

Нич канча СПИД оорусунан
сакталышы.

СПИД-Снидрин жакшыртуу менен
жумушсуздукту.

ВИЧ- Кабыл алуу ичиндеги
жетуулсиздик менен.

ВИЧ- вирус ичиндеги
челөөлөр.

ВИЧ- адамдын денесинде
вирусу.

Биздин СПИД оорусунан сакталышы.

СПИД-Снидрин жакшыртуу менен
жумушсуздукту.

ВИЧ- Кабыл алуу ичиндеги
жетуулсиздик менен.

№26 сабак

ТАМЕКИ ЧЕГҮҮ – ӨМҮРГӨ ЗЫЯН

Сабактын максаттары:

- адамдардын ден соолугуна зыяндуу экендигин түшүнүшөт;
- жашоодо туура жолду тандоого багыт алышат;
- коомдогу тамеки чегүү көйгөйүн жойгонго аракеттенишет;
- тамекинин мамлекеттин экономикасына гана пайдалуу экендигине ынанышат.

Сабактын жабдылышы: Тамекинин түрлөрүнүн дааналары жана пачкалары, тамеки чеккен жана чекпеген адамдын өпкөсүнүн сүрөтү, тамеки жөнүндө тартылган кыскача тасманын диски, компьютер, китептер, скотч, А-4 өлчөмүндөгү барактар ж.б.

I.Сабакка чейин:

Бул сабак эмне берет?

- чөйрөнү тааный алышат;
- адамдардын ден соолугун тереңирээк билишет; - пайдалуу кеңештерди бергенге үйрөнүшөт.

Сабактын өбөлгөсү: Окуучулардын априордук билими.

Убакытты бөлүштүрүү:

- Саламдашуу, уюштуруу – 3 мүнөт;
- Сабактын максатын жарыялоо – 1 мүнөт;
- Тамеки жөнүндө минилекция – 2 мүнөт;
- Кичи топторго бөлүштүрүү – 1 мүнөт;
- Кичи топтордун презентациясы – 17 мүнөт;
- Т схемасын толтуруу – 6 мүнөт;
- Тамеки чеккен адамдардын ден соолугу тууралуу кыскача тасма көрүү – 4 мүнөт;
- Дискуссия – 5 мүнөт;
- Сүрөттөргө саякат – 2 мүнөт;
- ПСМТ усулу – 2 мүнөт; - Жыйынтыктоо – 2 мүнөт.

II. Сабактын жүрүшү. Уюштуруу; Мугалим:

Ким болсо эгер тамекиге ышкылуу,

Адат ага өз өпкөсүн ыш кылуу.

Ажыратып ачык кызыл түсүнөн,

Канын бузат көмүртектин

кычкылы. Таmekиден кездешүүчү
далай зат, Ууландырат,
денебизди оорутат.

Коркунучтуу эң жаманы алардын,
Эгер билсең никотин жана аммиак, – демекчи, биздин бүгүнкү
сабагыбыз “Тамеки чегүү – өмүргө зыян” деген эң актуалдуу темада
болмокчу. Анда минилекцияга көнүл бурабыз.

Тамеки жөнүндө лекция – 2 мүнөт

Тамеки плантациясы биринчи жолу кайсы жерде пайда болгон?

Тамеки байыркы заманда эле пайда болгон. Б.з.ч. V кылымда грек окумуштуусу Геродот күйүп жаткан чөптүн түтүнүнүн скифтер сорушканын жазган. Христофор Колумб Американы ачканга чейин ал Европада, Азияда, Америкада белгилүү болгон эмес.

Тамекинин биринчи мекени – Америка материги. Европалыктар Американы ачканга чейин эле индээцтер аны өстүрүп, чеге башташкан. Европалык саякатчылар Кубага барышканда жергиликтүү индээцтердин белгисиз бир чөптүн кургатылган жалбырагын ороп чегишкенин көрүп таң калышкан. Ошол ороп түтөтүп чеккендерин алар “табако” жана “сигаро” деп аташкан.

Колумбдун матросторунун айрымдары тамеки чеккенди ушул жерлерден үйрөнүшкөн. Колумб жаңы ачылган материкке – Америкага экинчи жолу барганда тамекинин уругун Испанияга ала келген. Ошентип, XV кылымдын аягында Испанияда тамекинин биринчи плантациясы пайда болгон.

Кичи топторго бөлүштүрүү – 1 мүнөт

Мугалим: Балдар, келгиле анда кызыл, жашыл, сары деген түстөрдүн атын атап, 3 топко бөлүнөбүз. Эми ушул үч топ бүгүнкү тема боюнча ой бөлүшөбүз. Тапшырма беремин. Силерге жогоруда аталган түстөгү таркатмалар берилет. Ал таркатмаларда ар кандай маалыматтар берилген. Окуп, топто талкуулап, ватманга түрдүү усулда сүрөт, жазуу ж.б. жүз ачар кылып беребиз.

Кызыл таркатма (Көйгөй) кызыл түстөгү топко. Жашыл таркатма (Уулуу затка ууланба!) жашыл түстөгү топко, Сары таркатма (Тамекинин залалы өспүрүмдөрдө жана аялдарды) сары түстөгү топко.

Анда 3 мүнөт убакыт беремин. Бул убакыттын ичинде ар бир топ таркатмадагы маалыматтарды түрдүү усулдарды колдонуп, ватманга түшүрүп, же доскага жазып, жада калса ролдук оюндар менен аткарып түшүндүрүп берсе, эң натыйжалуу болот.

Кичи топтордун таркатмадагы маалыматтар менен таанышуусу
- 3 мүнөт

Кичи топтордун презентациясы - 17 мүнөт

Кызыл таркатма "Көйгөй" Кыргызстанды тамеки ылаңы каптоодо

Азыркы кезде дүйнө жүзүндө 1,2 млрд адам тамеки чегет жана алардын саны көбөйүүдө. Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун билдиргенине караганда, чылым жылына 5 млн. адамдын өмүрүн алып кетет. Адистер бул санды 2030-жылы 10 млн.го жетиши мүмкүн дешет. Окумуштуулар тамеки чегүүнү наркоманиянын бир түрүнө киргизип, андан баш тартуу алкоголь менен кокаинден дагы өтө кыйын деп айтышкан.

Ал эми Кыргызстан узак жылдардан бери чылым чеккендердин көп саны менен "мактана" алат. Биздин өлкө үчүн кадимки болуп калган көрсөткүчтөр Европалык мамлекеттерде үрөйдү учурчу нерсе. Биздин өлкөдө тамеки тарткандардын үлүшү эң эле аз дегенде 60%ды түзөт. Салыштырмалуу Америка Кошмо Штаттарында бул жаман адатка калктын 35%и эле кабылып, бул сан уламдан улам төмөндөөдө, мындан он беш жыл мурун бул көрсөткүч биздикине жакын болчу.

Кыргызстанда ар бир бешинчи өлүм - өлкөнү каптаган тамеки ылаңына байланыштуу. Аны медиктер андан да коркунучтуу - пандемия деген сөз менен аташууда. Баарынан жаманы, тамекиге жалаң чоңдор гана эмес, жаш балдардын да берилип жатканы. Изилдөө учурунда Кыргызстанда ар бир 10-адамдын чеккендиги далилденген. Ал эми аялдардын арасында болсо, ар бир 20-аял чеге тургандыгы маалым болгон. Ушундай көйгөйлөр улам күчөгөндүктөн, 31-майды тамеки чекпөөнүн бүткүл дүйнөлүк күнү деп кабыл алып, дүйнө жүзү тамекиге каршы күрөшүп келүүдө.

Жашыл таркатма "Уулуу затка ууланба!"

Тамекинин составы

Чындыгында, бир тамекинин өлүмгө алып барышын көрсөтүү кыйын. Бирок бардыгы күнүнө 1 тамекиден башталып 20га, же андан да көпкө барат жана ага абдан берилип таштай албай калат. Натыйжада организмдин иштөө процессии бузулат. Күнүнө 2-3 тамеки чегүү менен ал адам өзүн-өзү өлүмгө түртөт.

Бир папиростун түтүнүндө 20га жакын уулуу зат бар. Алардын ичинде бмг никотин, 1,6 мг аммиак, 0,03мг синил кислотасы, 25мг ис газы, бензопирен жана башка көптөгөн уулуу заттар бар. Никотин күчтүү

уу! Тамеки тарткан адамдын организми никотинге көнөт, бирок анда анын бардык органдарга көрсөтүүчү зыяндуу таасири азайбайт. Он миңинчи тартылган папирос деле биринчисиндей зыяндуу.

Адамды ууктуруучу никотиндин дозасы 0,050 грамм эки пачка папиросто болот. Чылым чегүүдө папиростун түтүнү пайда болуп, андагы 500гө жакын заттардын ичинен 30дан ашыгы уулуу зат болуп эсептелет. Никотин жана анын тобундагы заттар түтүн түрүндө химиялык түзүлүшү өзгөрбөстөн өпкөгө өтөт. Тамекинин ышында никотиндин топторунан тышкары рак оорусун пайда кыла турган “канцерогендик” заттардын эң коркунучтуулары көп санда. Алар: бензопирен, антрацен, мышьяктын кошулмалары ж.б.

Рак оорусунун 90%ы тамеки чегүүнүн натыйжасында пайда болгон. Тамекинин түтүнүндө никотинден тышкары 4000ден ашык уулуу заттар кездешет, анын 43ү рак оорусуна алып барат. Бул заттар биринчи өпкөгө барып, анан кан аркылуу бүт организмге тарайт. Тамекинин түтүнүнөн жүрөк кан тамырлары катуу жабыркайт. Ошондой эле тиштер саргайып, жаман ооруга чалдыгат. Чегүүчү адамга тамекисиз ойлонуу өтө кыйын. Тамеки чегүүнүн натыйжасында пайда болгон оорудан дүйнөдө күнүнө 11 миң адам өлөт.

Сары таркатма “Тамекинин залалы өспүрүмдөрдө жана аялдарда”

Адамдарды бакубат ден соолукка жеткирүүчү сергектик жашоого кедерги боло турган терс адаттарга тамеки кирет. Медициналык эсептөөлөр боюнча 10-15 жыл илгери тамекиге кумарланган өспүрүм балдардын эң жогорку деңгээли 14-15 жаш курагында байкалса, азыр бул көрсөткүч жашарып, 10-12 жаштагы өспүрүмдөргө туура келүүдө.

Эгерде боюнда бар аял тамеки тартса, кан менен тамекинин уулуу заттары курсактагы балага да барат. Алардын айы-күнүнө жетпей төрөлгөндөрү 11% болсо, салмагы 160-300 грамм кем төрөлгөндөрү 14% түзөөрү медицинада белгилүү. Чылымчы аялдардын жүзүн бырыш эрте басып, сымбатын бузат, тиши саргаят. Жыныстык оорулардын өсүшү, ошондой эле бойдон түшүү чылымчы айымдардын арасында арбын.

Окумуштуулардын изилдөөлөрү боюнча зыяндуулугу жагынан никотинден өтүп кеткен, тамекинин радиоактивдүү изотобу палоний 210 аныкталган. Ал заттар тамекинин жалбырагына караганда анын түтүнүндө арбын. Чылым түтүнүнүн газдык бөлүгү: 10% кислород, 0,046%дын ордун 9,5 көмүр кычкыл газы, 5% ис газынан турат.

Операция кылган дарыгерлер тамеки чеккен адамдын өпкөсүнүн кандай болорун жана дарылоого 3 жылдан 5 жылга чейин убакыт керек экендигин айтышат.

Т схемасын толтуруу – 5 мүнөт

Мугалим: Тамеки жөнүндөгү маалыматтарды аз да болсо билип алдык. Эми тамекинин пайдалуу жана зыяндуу жактарын Т схемасы аркылуу толтурабыз. Доскага бир окуучу жазып турат. Отургандар жеке оюбузду айтабыз.

Тамекинин пайдасы

Тамекинин зыяндуулугу

Тамеки

**чеккен адамдардын ден соолугу тууралуу
кыскача тасма көрүү – 4 мүнөт**

Тасма көрсөтүлгөндөн кийин мугалим окуучуларга төмөнкү суроолор менен кайрылат.

1. Бул тасманы көргөндө кандай сезимдер пайда болду?
2. Көргөнүңөр чындык деп ойлойсуңарбы?
3. Ушундай абалга туш болгондорду билесиңерби?
4. Аларга кандай жардам бере аласыңар?

Дискуссия – 5 мүнөт

Окуучулар жогорудагы суроолордун тегерегинде өз ой-пикирлерин айтышат, далилдешет, аныкташат.

Сүрөттөргө саякат – 4 мүнөт

Мугалим тамеки чеккен жана чекпеген адамдардын, алардын ички органдарынын сүрөттөрүн көрсөтөт. Окуучулар ал сүрөттөргө саякат жасап айырмачылыктарын айтып беришет.

ПСМТ усулу – 2 мүнөт

П – позиция; **С** – себеп; **М** – мисал; **Т** – тыянак. Окуучулар өз ойлорун ушул усулга салып, айтып беришет.

Жыйынтыктоо – 2 мүнөт

Мугалим: Ар бир адам – кайталангыс инсанбыз. Дүйнөгө бир жаралган соң, жашообузду ден соолукта өткөрүшүбүз керек. Ар бир адамдын ден соолугу өз колунда. Ошондуктан тамеки чегүүдөн алыс болуп, туура жолду тандайлы. “Кыргыз Республикасынын

жарандарынын ден соолугун тамекинин зыяндуу таасиринен коргоо жөнүндөгү” мыйзамдын 12-беренесинде 18 жашка жетпеген балдарга күркө, дүкөндөрдөн тамеки сатууга тыюу салынат деп айтылат. Ал эми 7-беренесинде айтылгандай, коомдук тамактануучу жайларда чалкалап папирос тарткандар да мыйзам алдында жооп беришет.

Ал эми Италия сенаты коомдук тамактануучу жайларда тамеки чегүүгө тыюу салган мыйзам чыгарган. Мыйзамга баш ийбегендер үчүн 2000 доллар өлчөмдө айып салынат. Мындан башка тыюу салынган жерде чеккендерге 25 доллар айып салынат. Ушундай мыйзамдар да Кыргызстанда кабыл алынса, эң жакшы болмок.

Эмесе балдар, “Баарыңарга камкордук, ар бириңерге ден соолук” каалаймын.

Үй тапшырма: Айылыбыздагы чылым чегүүчүлөр сандык көрсөткүчтө” деген темада изилдөө жүргүзүп, аныктап келебиз.

III. Сабактан кийин:

1. окуучулар тамекинин көп жактуу өтө зыян экендигин билишет;
2. жекече жана топтордо иштөөнү өздөштүрөт;
3. тамеки келечектеги глобалдык проблемага айланарынын алдын алганга аракеттенишет.
4. туура жашоого үйрөнөт.

HAPPY BIRTHDAY!

Кана эмесе?
Майрамдын
урматына
ТАМЕКИ ЧЕКСЕ
дагы болот
деп ойлойм!

HAPPY
BIRTHDAY!

5

№28 сабак ИЧКИЛИК АРТЫ – ӨКҮНҮЧ

Сабактын максаттары:

- адамдардын ден соолугуна зыяндуу экендигин түшүнүшөт;
- жашоодо туура жолду тандоого багыт алышат;
- коомдогу ичкилик көйгөйүн жойгонго аракеттенишет;
- ичкиликтин үй-бүлөгө, коомго тийгизген терс таасирлерин талдашат.

Сабактын жабдылышы: Спирт ичимдиктеринин түрлөрү – сүрөттөр, “Жинди суу” термеси аудиодиск, компьютер, китептер, скотч, А-4 өлчөмүндөгү барактар ж.б.

Пайдаланылган адабияттар:

1. Кыргыз Совет Энциклопедиясынын Башкы редакциясы. «Ден соолук»

Медициналык энциклопедия. - Ф.:1991

2. Мидин Алыбаев, “Термелер”
3. Райкан Шүкүрбеков, “Ырлар жыйнагы”
4. Интернет булактарынан алынган малыматтар

Бул сабак эмне берет?

- чөйрөнү тааный алышат;
- адамдардын ден соолугун тереңирээк билишет; - пайдалуу кеңештерди бергенге үйрөнүшөт.

Убакытты бөлүштүрүү:

- Саламдашуу, уюштуруу – 3 мүнөт;
- Сабактын максатын жарыялоо – 1 мүнөт;
- Ичкилик, анын түрлөрү жөнүндө минилекция – 6 мүнөт;
- Кичи топторго бөлүштүрүү – 1 мүнөт;
- Кичи топтордун презентациясы – 20 мүнөт;
- Мидин Алыбаевдин “Жинди суу” термесин уктуруу – 5 мүнөт
- Дискуссия – 7 мүнөт; - Жыйынтыктоо – 2 мүнөт.

II. Сабактын жүрүшү. Уюштуруу;

Мугалим:

Биздин бүгүнкү сабагыбыз “Ичкилик арты – өкүнүч” деген темада болмокчу.

Анда минилекцияга көңүл бурабыз.

Аракечтик жөнүндө лекция: “Аракечтик Кыргызстанда”

Дүйнөлүк медицина аракеттикти таза айыктырууну 60 пайызга ашырууда. Демек, 100 арактан жапа чеккендерден 60 киши айыгат. Бүгүнкү өнүккөн коомдо бул өтө аз көрсөткүч. Аракеттик бул жеке гана медициналык көйгөй эмес, бул ошондой эле социалдык да көйгөй.

Аракеттердин балдары жана мас кезде бойго бүткөн балдар дене-бою, акыл эси жагынан жай өнүгөт (тиги кеч чыгат, кеч басат жана башка), түрдүү кемтиктер менен төрөлөт. Чоңдорго караганда балдар ичкиликке тез берилери аныкталган: 15-17 жаштан тартып ичкендер 2-3 жылда, 13-15 жаштан ичкендер 1 жылда эле аракет болуп калышат.

Аракка берилген адамдардын саны жыл өткөн сайын арбып барат. Буга акыркы 10 жыл ичинде спирт ичимдиктерин чыгаруу Кыргызстанда 10 эсе өскөндүгү да себеп болгондой. Аракеттик кантип пайда болот? Ал өнүгүп кеткенде адамга кандай зыяндарды алып келет? Ушул жааттагы маалыматтарды кичи топтордо карап чыгып, жалпы талкууга алып чыгалы. Кичи топторго бөлүштүрүү

Балдар, келгиле, бга чейин саноо жолу менен 6 кичи топко бөлүнөбүз. Эми ушул беш топ бүгүнкү тема боюнча ой бөлүшөбүз. Ар бир топко таркатма берилет. Ал таркатмаларда ар кандай маалыматтар берилген. Окуп, топто талкуулап, ватманга түрдүү усулда сүрөт, жазуу ж.б. жүзачар кылып беребиз.

Анда 3 мүнөт убакыт беремин. Бул убакыттын ичинде ар бир топ таркатмадагы маалыматтарды түрдүү усулдарды колдонуп, ватманга түшүрүп, же доскага жазып, жада калса ролдук оюндар менен аткарып түшүндүрүп берсе, эң натыйжалуу болот.

Кичи топтордун таркатмадагы маалыматтар менен таанышуусу мүнөт

Кичи топтордун презентациясы – 16 мүнөт

1-таркатма: **“Ичкиликтин түрлөрү жана келип чыгышы”**

1. Спирт ичкиликтери

Спирт ичкиликтери адамзатка байыртан белгилүү. Эң байыркы доордо эле спирт ичкиликтерин майрамдарда (ай жаңырганда, аңчылык олжолуу болгондо) чогулуп ичишкен. Коомдун социалдык түзүлүшү татаалдана баштагандан улам ичкилик ичүүгө бара-бара жеке мамиле жасалып, муну менен бирге аракеттиктин өнүгүшүнө шарт түзгөн факторлор да көбөйө берген.

2. Аракеттин келип чыгышы

Аракечтин келип чыгышына жана таркалышына үй-бүлөнүн ролун изилдеген учурда ата-эненин ичкилик ичиши, ошондой эле бала кезинен туура эмес тарбиялоо, ашыкча эркетүү, же тескерисинче кароосуз калтыруу, балага ата-эненин кайдыгер мамилеси, алардын өздөрүнүн жосунсуз жүрүш-турушу, үй-бүлөдөгү чыр-чатак жана башка түрткү болот.

3. Аракечтик жаштарда

Алсак, ичкиликти психикалык жактан жетиле электер (жаштар) же интеллектуалдык жактан жетиштүү өнүгө элек адамдар ичишет. Жаштар арасында «бирөөнү туурап» мас болуунун таркалышына алкогольдун жан сергитер таасири жөнүндөгү, аз ичсе эч зыяны жок, аны ичүү эр жеткендиктин, күчтүүлүктүн күбөсү деген жалган ой-пикир көмөктөшөт. Өтө жакындарынын (ата-эненин, досторунун) тийгизген таасири маанилүү орунду ээлейт, алар жаш адамдын калыптанышына жана анын ичкиликке болгон мамилесине кыйла деңгээлде таасир берет. 2-таркатма: **“Ичкилик бул – уу! Анын балага тийгизген зыяны”**

1. 100 грамм арак ичүү 40 грамм уу ичүү менен барабар!

Алкоголдук азыктардын бардыгында этил спирти бар. Этил спирти организм үчүн уу болуп саналат. Мисалы, заводдо жасалып, таза делинген ичимдиктерде канча уу бар экенин карап көрөлү.

100 грамм аракта 40 грамм уу, башкача айтканда, этил спирти;

100 грамм шарапта 20 грамм уу;

100 грамм коньякта 40 грамм уу;

100 грамм самогондо 20-70 граммга чейин уу;

100 грамм сырада 6-12 грамм уу;

100 грамм шампанда 17 грамм

уу бар.

Ал эми колдо жасалган арактарда уунун өлчөмү мындан да көп. Анткени аларга көбүнчө техникалык спирттерди да аралаштырып жиберешет.

3 . грамм арактан 2 миңге жакын нерв клеткалары өлөт.

2. Балага тийгизген зыяны

Ичкилик ичүү төрөлө элек балага өзгөчө зыян. «Ичимдик түйүлдүккө бардык баңгизаттардан күчтүү зыян тийгизет», – деп айтылат «Интернэшнл геральд трибюн» гезитинде. Кош бойлуу аял ичимдик ичкенде, жатындагы бала кошо «ичет». Ичимдиктин уулуу таасири өрчүп келаткан түйүлдүк үчүн өзгөчө кооптуу. Ал баланын борбордук нерв системасына калыбына келгис, олуттуу зыян келтирет. Анын нейрондору

тийиштүү түрдө өрчүбөйт. Клеткалардын айрымдары өлсө, башкалары туура эмес жерде өсүп-өрчүйт.

Бала түйүлдүк кезинде ичимдиктин таасирине кабылса, төрөлгөндө акыл жөндөмү кеч жетилиши ыктымал. Ошондой эле ал кемакылдыкка чалдыгышы, жакшы сүйлөй албашы, кеч өсүп-жетилиши, начар көрүшү, начар угушу, жай өсүшү мүмкүн. Же болбосо, жүрүм-туруму нормадан четтейт, гиперактивдүү болот. Төрөлө электе ичимдиктин таасирине кабылган балдардын көпчүлүгү бет түзүлүшүндөгү ар кандай кемтиктер менен төрөлөт.

Кош бойлуу кезинде энелери ичимдикти ченеми менен ичкен балдар да эмгекке жараксыз болушу, окуп-билим алуу жагынан кыйналышы жана алардын жүрүмтуруму кыйынчылык туудурушу ыктымал. Вашингтон университетинин ичимдиктин жана баңгизаттардын түйүлдүккө тийгизүүчү таасирин изилдөөчү топтун профессору Энн Стрейссгут: «Балаңар зыян тартышы үчүн аракеч болуунун зарылдыгы жок, кошбойлуу кезиңерде эле анча-мынча ичип коюу жетиштүү», - дейт. Франция саламаттык сактоо жана медициналык изилдөөлөр боюнча улуттук институтунун отчетунда мындай делген: «Кош бойлуулуктун кайсы маалында болбосун, ичимдик ичүү кооптуу жана анын түйүлдүккө зыян алып келбеген өлчөмү жок». Андыктан кош бойлуу же балалуу болууну пландаштырып жүргөн аялдын ичкиликти таптакыр оозго албаганы туура.

3-таркатма: Арактан организм кандай зыянга учурайт?

Алкоголь, анын ичинде арак ичилгенден кийин ашказандан канга 2 мүнөттөн кийин кошулат. Кан аны организмдин бүт клеткаларына ташыйт. Алкоголдон улам кан тамырлар кеңейип, кан мээге көп бара баштайт. Бул нерв борборлорун кескин дүүлүктүрөт. Ичкенде шайырдыктын келип чыгышы ушуну менен түшүндүрүлөт.

•Алкоголь кандагы эритроциттерди (*кызыл кан денечелери*) жана лейкоциттерди (*ак кан денечелери*) зыянга учуратат. Натыйжасы анемияга, инфекциялардын бат жугушуна, кан агууларга алып келет.

•**Жүрөк.** Ичкиликте көп ичүү кандагы холестеринди жогорулатат. Жүрөктүн миокард оорусуна, кан-тамыр ооруларына жеткирет.

•**Ичеги.** Көп ичкенден ичегинин клеткаларынын түзүлүшү өзгөрөт да, тамак аркылуу келген керектүү заттарды, витаминдерди соро албай калат. Натыйжада адам арыктайт. Ашказанда жара пайда болот.

• **Боор.** Организмге кирген ичимдиктин 95 пайызын боор зыянсыздандырат, андыктан аракеттикте боор гепатитке, кийин циррозго учурайт.

• **Уйку беги.** Бул орган инсулинди иштеп чыккандыктан, ичимдиктин айынан иштөөсү бузулат да, кант оорусу (*диабет*) келип чыгат.

2008-жылы Кыргызстанда 1,5 миллион декалитр (1 декалитрде 10 литр бар) арак жана ликер-арак жасалып чыгарылган. Башкача айтканда, Кыргызстанда жашаган ар бир жаранга орточо эсеп менен 3,2 литр арак, 9 литр сыра, 900 грамм шарап, 70 грамм коньяк, 90 грамм шампан туура келген.

Өлкөбүздө орточо эсеп менен ар бир үй-бүлө жылына 7-11 миң сомду арак менен тамекиге сарптайт. Аракеттик менен тамеки тартуудан эркектердин орточо жашы 62ге, аялдардыкы 67ге чейин кыскарып кеткен.

4-таркатма: “Аракеттин абалы жана зыяндуулугу тууралуу”

1. Аракеттин психологиялык абалы

Аракеттик социалдык жактан шартталган жана анын психологиялык себептери бар. Айрым адамдарга ичкилик ичүүгө психологиялык себептер түрткү берет. Тышкы чөйрөгө кыйындык менен көнүү, айланасындагылар менен болгон чыр-чатактар, канааттанбагандык, жалгыздык, түшүнбөөчүлүк, чарчап-чаалыгуу, өтүмсүздүк, кандайдыр бир мамилелерде өз кемчиликтерин түшүнүү жана башка дискомфорттун (өзүн жаман сезүү) психикалык абалын пайда кылат. Мындай абал алкоголь таасири менен убактылуу жеңилдейт. Бирок бардык эле жагымсыз учурлар алкогольдун жардамын талап кыла бербейт.

2. Аракеттин социалдык абалы

Бул жеке тажрыйбага, алкогольго жекече мамиле кылууга, ошондой эле социалдык кырдаалга жараша болот. Социалдык кырдаал спирт ичкиликтерин ичүүгө шылтоо гана болбостон, ошондой эле аны ичүүнү азайтууга да түрткү берет. Алкоголду закондуу түрдө жана адептүүлүк менен азайтууга болот. Адам башына кыйынчылык түшкөн мезгилде өзүн кармап билүү мүмкүнчүлүгү төмөн болсо, ал ичкиликке тез берилип, аны ичүүнү токтотууга эрки жетпейт. Бирок бул топко айрым гана адамдар кирет, алар социалдык көзөмөлгө, психологиялык жардамга муктаж. Коом ичкилик ичкендерге канчалык кайдыгер караса, адам коомдун сергек абалына тез көнө албаса, аракеттик ошончолук кеңири тарайт. Аракеттик көбүнчө социалдык көзөмөлгө баш ийбеген же

жалпыга бирдей социалдык нормалардан четте калган адамдар кабылат. «Бирөөнү туурап» ичкилик ичкендер деп аталгандар да бар, андайларга коом канчалык келишүүчүлүк менен мамиле кылса, алар ошончолук көбөйөт. «Бирөөнү тууроо» – шарттуу гана аталыш. Анын чыныгы себеби адептүүлүк нормаларынан четтеген, арзыбаган канааттануу алууга умтулуу, ошондой эле аракеттиктин адамдын керт башына жана коомго келтирүүчү кесепеттери жөнүндөгү түшүнүктүн тардыгы болуп саналат.

3. Аракеттин коомго келтирген зыяны

Аракеттин жеке жана коомдук турмушка зыяны чоң. Ичкиликти дайыма эмес, анда-санда иче коюу да адамдын ден соолугуна залал келтирип, үй-бүлөнү бузат, балдарды тарбиялоого терс таасир берет. Аракеттер коомдун жана мамлекеттин алдында жоопкерчилик сезимин жоготушат, ээн баш аракеттерге жана башка укук тартибин бузууларга барышат. Аракеттин өндүрүшкө зыян келтирет, эмгек өндүрүмдүүлүгүнүн төмөндөшүнө, эмгек тартибинин бузулушуна, өндүрүштүк кокустуктарга, адамдардын өлүмүнө себепкер болот. Ичкен кишинин жүрүм-туруму өзгөрөт, ал уятсыз, калпычы болуп, үй-бүлөнүн кызыкчылыгына көңүл бурбай калат, өзүнчө же көрүнгөн киши менен шылтоо таап ичүүгө аракет кылат. Адамдык сапаттарынан ажыратып, калктын турмуш деңгээлинин төмөндөшүнө алып келет.

4. Ден соолукка зыяны

Алкоголь адамдын бардык системалары менен органдарына кыйраткыч таасир бере тургандыгы аныкталган. Ичкиликти такай ичүүнүн натыйжасында өзүнүн канча ичкенине контролдук кыла албай, дайыма ичкиси келип, борбордук жана четки нерв Системасынын (психоздор, невриттер жана башка) ички органдардын иштеши бузулат (Өнөкөт аракеттик). Ал тургай адеп ичкенден эле психиканын өзгөрүшү (делөөрүү, өзүн кармай албоо, көңүл чөгүү жана башка) мас абалда өзүн өзү өлтүрүүгө түртүшү ыктымал. Мас абалда тең салмактуулук, аң-сезимдүүлүк, курчап турган чөйрөнү сергек кабыл алуу бузулуп, ар кандай кырсыктарга дуушарлантышы мүмкүн.

Витамин алмашуунун бузулушу, алкогольдун ууландыруучу таасири нерв системасын бузуп, неврит, полиневрит оорусуна чалдыктырат (колу калтырайт, тили булдуруктайт, терчил болот, буту-колу муздайт, угуусу, жыт сезүүсү, көрүүсү начарлайт). Өнөкөт гастрит (карындын оорусу) адатка айланган аракеттен болот, ал эми боордун циррозу (кара сарык) ичкиктердин өлүмүнө себепкер болот. Аракет уйку безинин оорусуна (панкреатит, кант диабети), стенокардияга, миокарддын инфарктына

түздөн-түз чалдыктырат. Аракеч жыныс бездерине терс таасир тийгизе тургандыгы белгилүү: ичкичтердин үчтөн биринин жыныс функциясы төмөндөйт, түрдүү нерв оорулары (невроздор, депрессия жана башка) пайда болот. Аялдарда этек кири эрте токтоп, төрөбөй калуусу мүмкүн, боюнда бар учурда катуу токсикоз(талгак) байкалат. Аракеч адамды эрте картайтып, өмүрдү кыскартат (ичкичтердин өмүрү орточо статистикалык жаштан 15 жылга аз болот).

5-таркатма: Аракечтиктин стадиялары

Спирт ичимдиктерине: сыра, коктейль, коньяк, шарап, арак кирет. Булардын баары спирт аралашмасы болуп эсептелет. Ичимдиктерди көп ичүү аракечтикке алып келет. Бул төмөндөгү стадиялар боюнча өнүгөт.

0-стадия: Аракечтик оорусу пайда боло элек. Адам спирт ичимдигин кырдаалга жараша ичип, кээде ичкенде эс-учун жоготуп коёт. Бирок бул стадияда адам каалаган учурунда спирт ичимдигин ичпей коё алат.

1-стадия: Спирт ичимдигин анда-санда ичет. Бирок ичпей калганда эңсөө пайда болот. Ичсе канча ичкенин көзөмөлдөй албай калат. Психикасы өзгөрүлө баштайт. Эмоцияга бат алдырып, жакындарынын көп ичип баратасың деген эскертүүлөрүн капарына албай калат. Башкача айтканда, өзүн сын көз менен карай албайт. Убагында ичкенин токтотуп, дарыгерлерге кайрылбаса, анда оорусу 2-стадияга өтүп кетет.

2-стадия: Спирт ичимдигин ичүүнү эңсөө күчөйт. Аз эле өлчөмдөгү ичимдикке мас болуп, эмоцияга бат алдырып, эмне кылып жатканын билбей калат.

3-стадия: Бул стадия **алкоголдук психоз** стадиясы деп аталат. Элге *“белая горячка”* деген аталыш менен белгилүү.

Адам күн сайын ичпесе тура албай калат. Эс тутуму, ойлоо, кабыл алуу жөндөмдүүлүгү төмөндөйт. Ичкенде убакытты жана кайсы жерде жүргөнүн аныктай албай, жакындарын тааныбай да калат. Өзүнүн же жакындарынын өмүрүнө кол салуусу да мүмкүн.

Нерв системасынын катуу жабыркашынан улам галлюцинация (*көзгө ар нерселердин көрүнүшү*) келип чыгат. Жөнү жок коркуу жаралып, бирөөлөр өзүн өлтүргөнү келе жаткандай сезимге да кептелет.

Ички органдарында оорулар жаралып, дарылаганда да ал жабыркаган органдар калыбына келбейт. Нервдин шал оорусунун келип чыгуусу да мүмкүн. Мында адам тулку боюн кармай албай, шал болуп калат. Боордун циррозу, алкогольдук гепатит, ашказан жарасы, панкреатит келип чыгат. Жүрөк-кан-тамыр оорулары жаралып, адам инфаркка же инсультка кез келүүсү да ыктымал. **Дарылоо**

Үстүндөгү кийгениң,
Жинди бойдон өлөсүң,
Кызыгын көрбөй
дүйнөнүн.
Ит каппайт сени адам деп,
Кыз сүйбөйт сени жаман деп.
Милицияда жатасың,
Штраф кайдан табам
деп. Айтканымды ойго
алар, Акылы бар жаш
бала. Ардактуу асыл
башыңды, Аракка кылба
маскара.

Дискуссия

Окуучулар төмөнкү суроолордун тегерегинде өз ой-пикирлерин айтышат, далилдешет, аныкташат. “Жинди суу” термеси уктурулгандан кийин мугалим тарабынан окуучуларга берилүүчү болжолдуу суроолор:

1. Бул термени укканда силерде кандай сезимдер пайда болду?
2. Бул айтылгандар чындык деп ойлойсуңарбы?
3. Ушундай абалга туш болгондорду билесиңерби?
4. Аларга кандай жардам бере аласыңар?

Дискуссия

Окуучулар жогорудагы суроолордун тегерегинде өз ой-пикирлерин айтышат, далилдешет, аныкташат.

Жыйынтыктоо

Мугалим: Балдар, үй-бүлөлүк зордук-зомбулуктун 65 пайызы дал ушул аракеттиктин айынан чыгууда. Негизи, арактын жаман жактары көп экен. Үй-бүлөдө чыр-чатак күчөп, бир туугандар менен мамиле келишпей калып жаткандыгын да турмуш көрсөтүүдө. Адистер белгилегендей, аракты көп ичкенден адамдын жүрөгү, ичегиси, боору жана уйку беги чоң зыянга учурайт. Бул көрүнүштү тизгиндөө максатында мамлекет, жалпы коомчулук тарабынан да атайын иштер жүргүзүлсө деген ойдомун.

Демек, “ичкилик – итчилик” деп айтсак болот экен да. Эми бул үчүн кандай чаралар көрүлүшү керек? деп ойлойсуңар.

Балдардын болжолдуу ойлору: