

Резюме
11.12.2020
М



Класстык саат

*Жугуштуу
оорулардын
алдын алуу*

3-Б класс

Мугалим: Чупоева Аида



ЖУГУШТУУ ООРУЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ

Сабактын максаты: Грипптин алдын алуу жолдорун билуу. Грипп жонундо маалыматты, оорунун белгилерин билип, аны алдын ала билуу.

Сабактын жабдылышы: тустуу барактар, кайчы, клей,

Сабактын журушу:

Окутуу максатын аныктоо: Саламдашуу. Суроолор: Ден соолугу чын болуу кандай? Адамдын ден соолугу эмнеге коз каранды? Ден соолукка эмнелер таасир берет?

Оз алдынча ойлонуу: Окуучулар «Мен оорубаганда... (эмне кылам)» жана «Мен ооруп калганда... (эмне кылам)» деген темада ойлорун айтышат.

Мугалим: Жугуштуу оорулардын ар кандай турлору бар. Анын ичинен эн коп кездешкени бул – грипп. Ооруу менен конулубузду тушурбоо учун жана иммунитетибизге грипп менен курошуу учун жардам беришибиз керек, ал учун жонокой эрежелерди сактоо жетиштуу. Ооруну туура алдын алуу – озу эле жеништин жарым жолу.

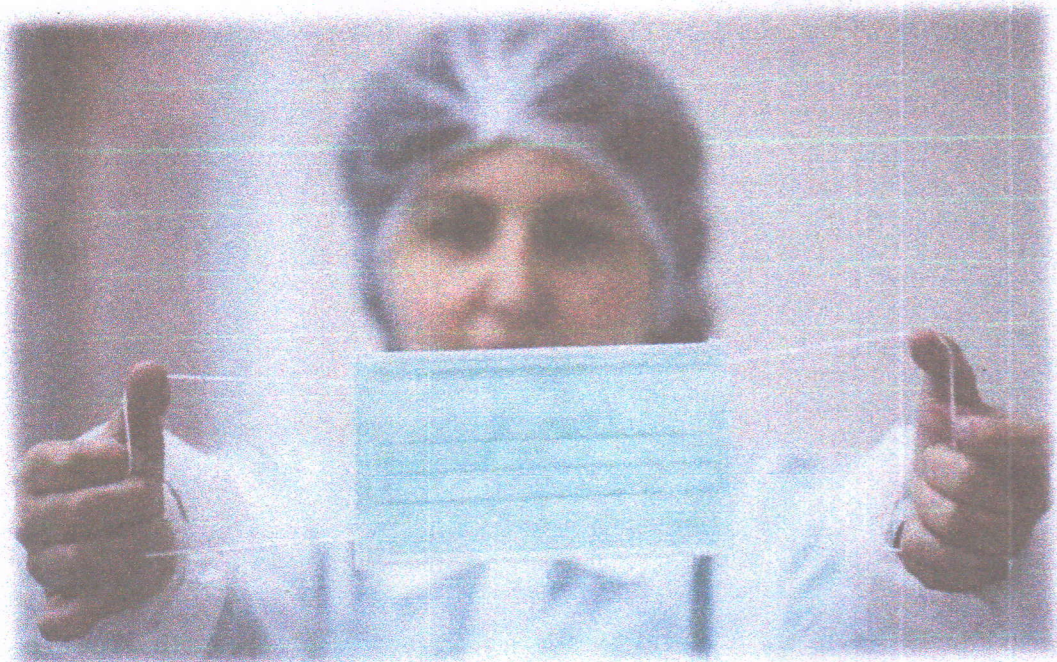
Тапшырма: Барактарга гриппке байланыштуу создорду жазуу.

Кызыктуу маалымат: Грипп – абада журуучу ооруу, дем алганда аба аркылуу вирус болуктору организмге кирет. Анда тышкары грипп менен ооруган адам колдонгон буюмдар аркылуу жугат. Жылына Жердин калкынын 15% гриппке чалдыгат.

Грипптин кандай коркунучу бар?

Грипп кучогондо томонку ооруларга алып келет:

1. Дем алуу органдарынын оорулары
2. Журук жана кан тамыр оорулары
3. Борбордук нерв системасынын оорулары.



Кантип жугат?

Ооруп жаткан адамдын жанында жургондо, озгочо ал жотолуп же чучкуруп жатса.

Ооруп жаткан адамдын буюмдар менен жана бир идиш менен колдонгондо.

Оздук гигиенанын эрежелерин сактабаганда ж.б.

Ооруп калганында кантип тушунсо болот?

Биринчиден алсыздык, чыйрыгуу, катуу баш ооруу пайда болуп, дененин температурасы которулот. 2-3 кундон кийин тамак ооруп, мурун бутолуп, кургак жотол пайда болот. Кээ бир балдардын ичи ооруп, журугу айланат.

Гриппке каршы 10 кадам:

1. Колду кылдаттык менен жуу.
2. Денени чымыр сактоо.
3. Эртен менен конугуулорду жасоо.
4. Жашылча-жемиштерди коп же.
5. Болмону шамалдатып туруу.
6. Озуно сак болуу. Эгер айлананда биро ооруп калса, маска тагын.
7. Оксолин майын колдон.
8. Аба ырайына жараша кийинуу.
9. Грипп эпидемиясы болуп атканда, адамдар коп чогулган жайларга барбоо.
10. Эпидемияда врачтын айтканын кылып, эмдоодон коркпоо.

Сасык тумоодон сактаналы!

Сасык тумоо чин аркылуу, оорулуулар жатканда, чучкуруганда, бет аарчыны оозун таштай жатканда кабароо жугат.

Чумбет (маска) эркектен сакташа адам олуу да, аялганда чучкурутуларга дагы сактайт. Пайдаланыш буткандон соң шыртылуу керек.

Хорду тез-тез самыл менен жууу керек.

Белгилери: адам алсырайт, башы ооруп, чучкурут, жотолот, эти кысыйт. Мурун бутат, алы кудуп, таванка табата тартууа калат.

Сасык тумоонун алдын алууга балат биринчиден, эмдоодон отуу аркып. Экинчиден, ден-ооолугуту чыдашы керек.

Эгер сасык тумоо болгондой белгилер болсо, жондук жайларга кымын болсо барбагып, кестуулукке аралашпанды.

Жахилдарымыр, досторулар менен кучагылашып керулууден болук болулуз.

Сасык тумоо болгондо тез жезде дарыларларга керулуу, мектепке барбай жакшылап дарылануу керек.

Жыйынтыктоо:

Сабактан пайдалуу эмнелерди билдинер?

Алган маалыматтар жашоодо кереги тиеби?

Бугун билгенинерди уй-булонорго айтып бересинерби?