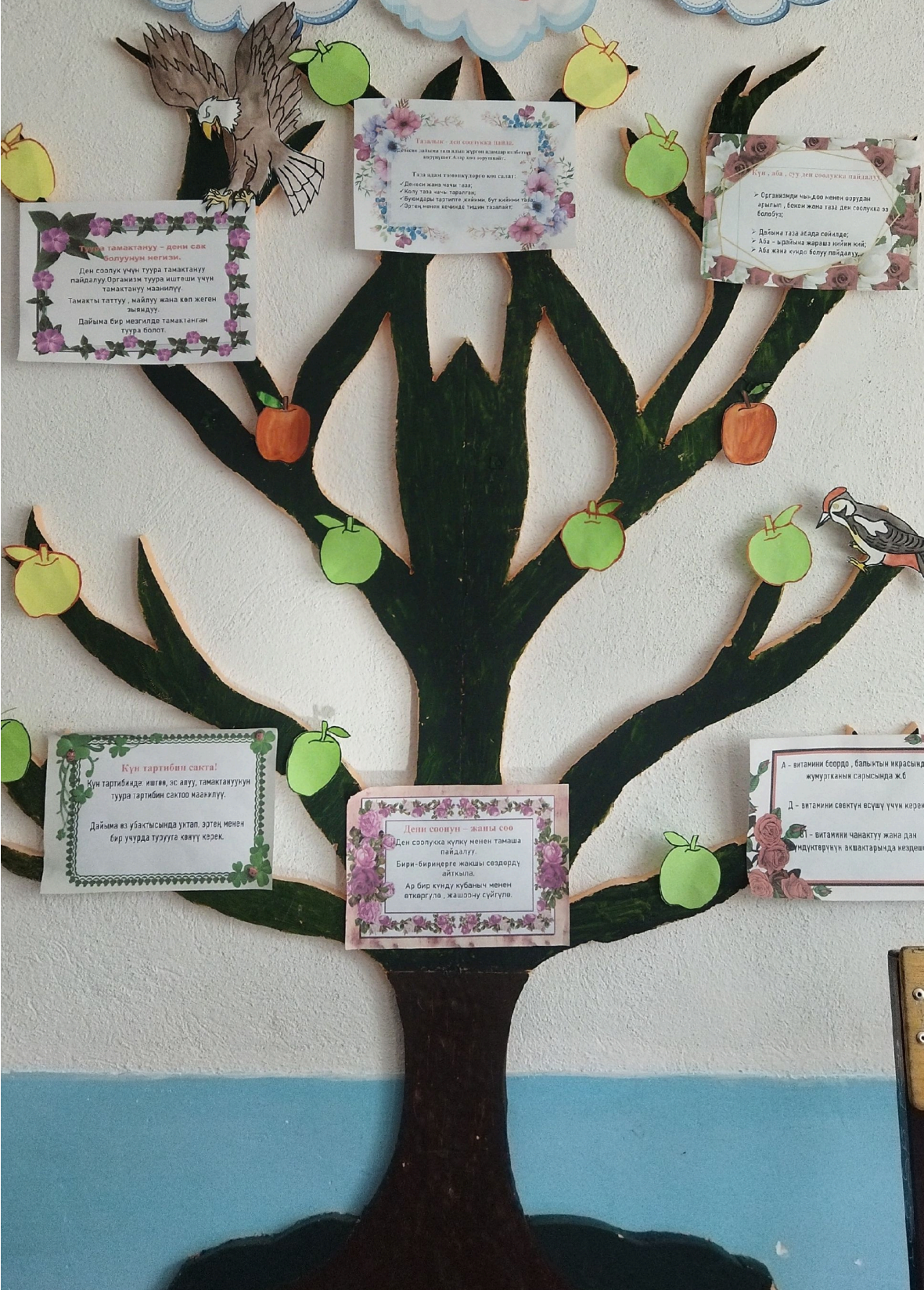


# Ден-

# соолук

# дарагы



**Тамактануу – дени сак болуунун кызматчысы.**  
Ден соолук учун туура тамактануу пайдалуу. Организм туура иштешин учун тамактануу маанилүү.  
Тамакты таттуу, майлуу жана көп жеген тыяңдуу.  
Дайыма бир мезгилде тамактанган туура болот.

**Татылык – ден соолукка пайда.**  
Татылык – адамдын калың жүрөгүн ачып берүүчү кыргыздын Ачуу жана сарыпканы.  
Татык адам тамактануусуна өтө пайдалуу.  
Ден соо жана чачы тазалык.  
Коруу тазалык чың тартылат.  
Бул жерде тартылат жыйыны, бул жыйыны тазалык.  
Бул жерде менен кичинекей тыяңды тазалат.

**Кун, аба, суу ден соолукка пайдалуу.**  
Организмдин чыдамдуу менен оорудан арыгып, бекен жана газ ден соолукка ээ болот;  
Дайыма газ асыра берилет;  
Аба – адамдын жарыя ийлен кай;  
Аба жана кыял болуу пайдалуу.

**Кун тартибин сакта!**  
Кун тартибинде иштөө, ос алуу, тамактануунун туура тартибин сактоо маанилүү.  
Дайыма өз убактысында уктап, эртең менен бир учурда тууруга көтүү керек.

**Дени соолун – жаны соо**  
Ден соолукка кукму менен тамаша пайдалуу.  
Бири-бириңерге жакшы сөздөрдү айткыла.  
Ар бир күндү кубаныч менен өткөргүлө, жашоону сүйүлө.

А – витамини боордо, балыктын ичирасында жумуруканын сарысында ж.б.  
Д – витамини сөөктү өсүү үчүн керек.  
С – витамини чамактуу жана ден соолуктун эки факторунда иштешет.





Муну билүү маанилүү:  
Тырмакты алып, тазалап,  
Жүрүү керек үлгүлүү!

Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
**Ногти надо подстригать  
И держать их в чистоте!**

Чүчкүрсөң же жөтөлсөң:  
Оозду жап кол менен,  
Бул да болсо маданият,  
Кээ бирөө маани бербеген!

Обязательное правило  
Соблюдай не забывай:  
**Рот при кашле и чихании  
Ты ладошкой прикрывай!**

Бул айтканга кулак сал:  
Тамактанаар алдында,  
колду таза жууп ал!

Вот ещё совет простой:  
**Руки мой перед едой!**

Жер-жемишти жээрде,  
Таптаза кылып жууп ал,  
Чала жууп эринбе!

Тщательно,  
очень старательно мой  
**фрукты и овощи**



Муну билүү маанилүү:  
Тырмакты алып, тазалап,  
Жүрүү керек үлгүлүү!

Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
**Ногти надо подстригать  
И держать их в чистоте!**

Чүчкүрсөң же жөтөлсөң:  
Оозду жап кол менен,  
Бул да болсо маданият,  
Кээ бирөө маани бербеген!

Обязательное правило  
Соблюдай не забывай:  
**Рот при кашле и чихании  
Ты ладошкой прикрывай!**

Бул айтканга кулак сал:  
**Тамактанаар алдында,  
колду таза жууп ал!**

Вот ещё совет простой:  
**Руки мой перед едой!**

Жер-жемишти жээрге,  
Таптаза кылып жууп ал,  
Чала жууп эринбе!

Тщательно,  
очень старательно мой  
**фрукты и овощи**

# Ден соолук сизге аманат

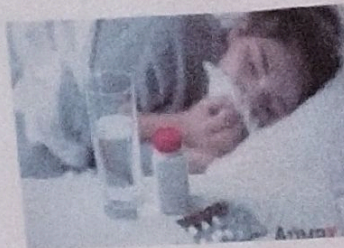


## ТАМАК ООРУЛАРЫНЫН ТУРЛОРУ ЖАНА БЕЛГИЛЕРИ

ИНФЕКЦИЯЛЫК ООРУЛАР	БЕЛГИЛЕРИ
<b>Вирустук тамак оорулар</b> Самыктуу гепатит, адыр, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.	Күп, кызыл, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.
<b>Бактериялык тамак оорулар</b> Самыктуу гепатит, адыр, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.	Ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.
<b>Грибкоктук тамак оорулар</b> Самыктуу гепатит, адыр, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.	Фарингит, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.
<b>Шышак оорулар</b> Самыктуу гепатит, адыр, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.	Тарелит, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.
	Воспалит, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.

## Сасык тумоо

Сасык тумоо инфекциялык оорулардын эң кооптуу жана оор абалга алып келуучу, аба аркылуу тез жугуп таркап кетуучу ооруларга кирет, анткени бул оору менен ооруганда бронхиалдык системалар жабыркап, көп учурда өрчүшүп кетет. Шартка ылайык, сасык тумоо организмди бутундой ууландыруу менен бирге, жогорку дем алуу органдарын жабырктат. тез өрчүшүп кетүүсү менен сасык тумоо абдан кооптуу оорулардын катарына кирет, мисалы, өпкөнүн сезгенүүсү, ошондой эле сасык тумоо болгондо организмде көптөгөн башка оорулар козголот.



## САРЫК (А Вирустук гепатит)

(Ботки оорусу) — боорду жабырктатуу менен мүнөздөлө турган жугуштуу оору

Оору оорулуу адамдан фекалдык-оралдык жолдор менен жугат, андыктан аны "кир колдор" оорусу деп аташат.

Дене суюк адамдарга кир колдор же вирусу алып жүрүүчүлөр аркылуу оорулуунун завы өткөргөн тамак-аштан, суу, тармактык китептерден ар кандай буюм-тайымдар аркылуу жугушат. Таза жуулбаган нөшкөр, балдардын оюнчуктары, жашылча-өсүмдүктөр, жана тармактык жаткан (жыйчтуу-башкаруу) кайра иштетилбеген тамак-аш азык тары оору жугулуу буюмга болуп калышат.

Сарык (А Вирустук гепатит) адегенде суук пайган оорулары же ичкери кызыл сарык инфекциялары сыяктуу болуп көрүнөт. Сарыктын (А Вирустук гепатиттин) өзүмө гана тийешелүү белгиси болуу: теринин сары тартышы жеке көздүн агыныш (көздүн бөлүнүрүчү чөл кабыгы) саргылашы (желе), зааранын түссүзү, көчүрү болуу кагырчүтү жана зааранын түссүзү агышы болушу саямат.

Мындай белгилер байкалса, тез арада жашаган өлкөндөгү медициналык кызматкерге кайрылуу керек. Оорунун абалын өздөгөн аянттай элет:

- Оорунун алгачкы 7 күндөрү үйүм эне дарылуу сууруу кылынат: өзүнчө бөлмөдө ташка жатуу режим, сүтүтү жана жашылча-өсүмдүктү диета, көп суу ичүү, буурутан, мыталаган, маринадданган тамак-аштардан тынчтанган чыгаруу керек, 6 айга чейин оору кайсы аракеттерди азытуу керек.
- Оорунун оор түрүндө ооруканга жатып дарылануу талап кылынат.

Сарык (А Вирустук гепатит) менен ооруп калбас үчүн кадамки эле өздүк тазаалык эрежелерин так сактагыла:

- колдорду тамак ичээр алдында, дааратканадан жана коомдук жайларга барып келгенден кийин самын менен жуугула
- жашылча-өсүмдүктөрдү колдоноор алдында жакшылап жуугула
- кайнаган гана сууну колдонуула
- иче турган сууну сактаган идиштерди таза кармагыла

## КУРГАК УЧУКТУ АЛДЫН АЛУУ

Ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.

Спортивчон мөдмүү

Таза абада жашоо болуу

Сарыктын ичкери тарткандан болуу

Ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык, ачык жана кызыл сарык.

Медициналык кызматкерге кайрылуу керек

Жабырктанган адамдар менен алыс болуу

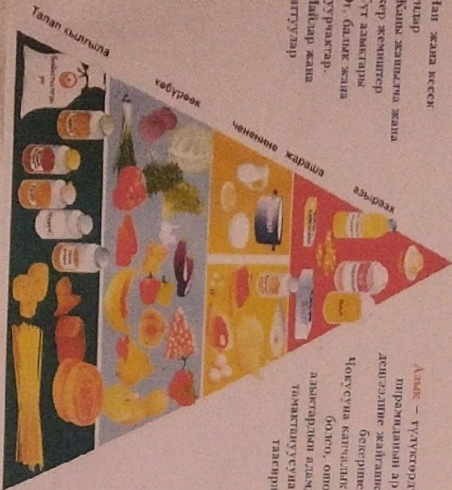
БУЛАРДАН САК БОЛУҢУЗ



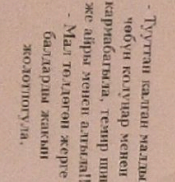
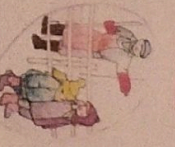
Аз калтунуулардын келиши сакталса болбойт?

Туура тамактануу - Рационалдуу тамактануу маанилүү нерсенин тандоодо. адамдын ден соолугуна, физикалык жана психологиялык абалына, жашына, жынысына, кесимириге жараша айырмаланат.

Негизин тамакты жетишээрлик келиши менен алышы керек. анын үстүнө, адамдын ден соолугуна таасирин тийгизүүчү тамактарды тандаганда, адамдын ден соолугуна таасирин тийгизүүчү тамактарды тандаганда, адамдын ден соолугуна таасирин тийгизүүчү тамактарды тандаганда...



Адам - түптүрөгүн тобу организмдин ар кандай депозитине жетишээрлик берилген эмес. Чыңсуу келтирилген адамдын ден соолугуна таасирин тийгизүүчү тамактарды тандаганда, адамдын ден соолугуна таасирин тийгизүүчү тамактарды тандаганда...



Стуттү өзүңүз башкарыңыз, ал эми стут алектериңиз башкаларга тапса стуттон жакшыраак (айрык, кызылдан).

Этти 3 сааттан көчө эмес кабыл алып башкаруу керек.

Учкандарды жылында өңө жөңө бүркүткөсүзгө тоскундуу турсун.

САГТАНДУУ ЭЧ КИЧАК ЖОТОО БОЛГОН!

БРҮЙӨ-ДЕБЕЛДИН АЛДЫН АЙСТЫА БОЛОТ!

Тууганы калган малдын чоёгун колдулар менен карындагыларга, темир ишине же айрык менчик алатпай!!!

Малга толдоого жерге бадалдарды жаапты жазотпойла.

# ДЕН СООЛУК

# БУРҮЧҮ

# БУЛУПТУК ДЕД БИЛГЕНИМ ЖАЛГЫЗ ГАНА ДЕН СООЛУК

## ӨМҮРДҮ БААЛАП БАРКТАЙЛЫ!

Ден соолук кырк гомеориясы, Өмүрүң баалан баркында, Кай тууган жерге бир күнүң, Доруксан болгон жакшылык.

Чындаган чыдак чыныгы, Ичкилик бузган учурактан, Оорулуу жакшы жашоого, Пайдалуу көңүлү издейла.

Булчакка дечен буа суруу, Кудуратын азын туктурсун, Доктурга азын туктурсун, Алтын сөз мады кыргызлик.

Аз кандуу болбой жетишээр жети, Ден соолук чырк кырк ден, Пайдалуу тууган мадаган, Өмүрүң жакшыраак берген ден.

Тын буурап жетишээр мадаган, Пайдалуу бузат ушунча, Жакшы жети, кырк мадаган, Буурапкан болгон кыргызлик.



НОД - АКЫЛМАНДУУЛАК ЖАНА ДЕН СООЛУКТУН ЭЛЕМЕНТИ!



НОДОЛОН ТУАЛУ САТЫП АЛЫШ ЖАЛПЫ, МИНА БУ АЯРГА КӨНҮЛҮ БУРУЛА:

- Чыңсууларды убагында
- Көрсөткөн нормага
- Садыктын багыттарына
- БУРУЛУГУ

ТУАЛУ:

- Жакшыраак
- Күрөң жана күрөңгө күрөң тийбестен
- Жерге сактоодо



ТУАЛУ АЛДЫН АЛЫ КӨН АЗМАЧО СЫМЫ АЛЫН КЕЛТИРИЛДИ, КӨРСӨТКӨН ЧӨНӨШТҮ АТУУ КӨЧӨН ТУАЛУ КОЛДОНОЛУДУ, ТАНАЛТЫ ДАР БОДООР КЕЛТИР ГИМ ТУАЛАЛ.

