

# — ДЕН СОҒОЛУК —

## < ДЕНИ САҒ БАЛА >

### ЖИШМАЛЫ ЖАНА ТАРТА



### Т. ШИШТАМШ

«ДЕН СОҒОЛУК»

Ташкент

2022 йил



Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун маалыматы бюнчча, дүйнөдө

- Ар бир 6 секунд сайын - 1 адам.
- Ар бир мүнөт сайын - 10 адам.
- Ар бир саат сайын - 600дөн ашуун адам.
- Күн сайын - 14 миңдей адам тамекиндин күсөлөтүнөн өлүмгө учурайт.



## Сақ бол - сасык тумоо!



Сақ бол - сасык тумоо - бул дөм алуу оорисындагы жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

Ооруунун белгилери: Жымыртка, кашык, кызылданган катары, ооруунун белгилери: жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

Оорулуу адам сүзүлгөн, жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

- Ооруунун белгилери: Жымыртка, кашык, кызылданган катары, ооруунун белгилери: жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.
- Ташкент шаарындагы сасык тумоо вирусу тарагына оору.
- Дүйнөдө жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.
- Ооруунун белгилери: Жымыртка, кашык, кызылданган катары, ооруунун белгилери: жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

Сақ бол - сасык тумоо - бул дөм алуу оорисындагы жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

- Сақ бол - сасык тумоо - бул дөм алуу оорисындагы жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.
- Ташкент шаарындагы сасык тумоо вирусу тарагына оору.
- Дүйнөдө жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.
- Ооруунун белгилери: Жымыртка, кашык, кызылданган катары, ооруунун белгилери: жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

Сақ бол - сасык тумоо - бул дөм алуу оорисындагы жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

Сақ бол - сасык тумоо - бул дөм алуу оорисындагы жашылча, жана тамекиндин ичиндеги сасык тумоо вирусу тарагына оору.

## КУРГАК УЧУКТУ БИРГЕ ТОКТОБУЗ!

2 ЖУМАН АШУУН ЖӨТӨЛСӨНӨЗ

- Жакынкы үдт. фд. үмддагы медицина кызматкерине каирлыңыз
- Какырыктын үч ичкү текшерүүстүнөн өткүлө



## САРЫК

(А вирустун гепатити)

Боткин оорусу - боорду жакыртуу менен мунизделеген турган жуугуучу оору

Сарык (А вирустун гепатити) - боткин оорусу менен мунизделеген турган жуугуучу оору. Боткин оорусу - боорду жакыртуу менен мунизделеген турган жуугуучу оору.

- Сарык (А вирустун гепатити) - боткин оорусу менен мунизделеген турган жуугуучу оору.
- Боткин оорусу - боорду жакыртуу менен мунизделеген турган жуугуучу оору.
- Сарык (А вирустун гепатити) - боткин оорусу менен мунизделеген турган жуугуучу оору.
- Боткин оорусу - боорду жакыртуу менен мунизделеген турган жуугуучу оору.
- Сарык (А вирустун гепатити) - боткин оорусу менен мунизделеген турган жуугуучу оору.
- Боткин оорусу - боорду жакыртуу менен мунизделеген турган жуугуучу оору.

# ДЕН-СОЛУК КАЛЕНДАРЫ

# 2023

Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## ФИЗИКАЛЫК АКТИВДүүлүктүн пайдасы

**Онкологиялык оорулардын пайда болуу коркунучун төмөндөтөт**

**Мээнин иштешин жакшыртат**

**Жүрөк кан тамыр ооруларынын пайда болуу коркунучун 35% төмөндөтөт**

**Салмакты азайтат**

**Кандагы канттын деңгээлин азайтат**

**Депрессиядан чыгууга жардам берет**

**Күнүгө 30 мүнөт активдүү кыймыл сизди ГИПЕРТОНИЯ, ДИАБЕТ ЖАНА РАК ООУЛАРЫНАН КОРГОЙТ**

Видеону көрүү үчүн QR кодун сканерлеңиз

## ТАМЕКИ Тартуунун организмге тийгизген таасири

**Мээ** - ИНСУЛТ

**Жүрөк** - ИНФАРКТ

**Кан тамыр** - ГИПЕРТОНИЯ

**Аш мөмө** - КАНДИАБЕТИ

**Буттар, колдор** - ГАНГРЕНА

**Өпкө, ооз көңдөйүнүн, бойрок, боор** жана башка органдардын раг оорусун пайда кылат

**КАНЦЕРГЕНДЕР**

Тамекини мөмө, кальянга жана электрондук сигаретке алмаштырууга аракеттениңиз. Алар бирдей эле зыяндуу таасир тийгизет.

**ИС ГАЗЫ** жана 7 миңден ашык **ЖҮРӨК БУЛУНУНА, БАШ МЭЗГЕ, БООР** жана **БӨЙРӨККӨ** таасирин тийгизет.

**УУЛУ ЗАТТАР** организмде кызыл кетчелердин пайда кылат.

Аялдардын жана эркектердин **РЕПРОДУКТИВДИК СИСТЕМАСЫН** жакшыртат.

Балдардын **АКЫЛ ЭСИНЕ** жана **ФИЗИКАЛЫК** өнүгүүсүнө таасирин тийгизет.

Тамеки заттарын сатып алуу менен оору сатып аласыңар. Силер эм эсе чыгып болосуңар, алгач тамекиге, андан кийин тамеки тартуунун кесепеттерин дарылоого акча кортосуңар.

Видеону көрүү үчүн QR кодун сканерлеңиз

## АЛКОГОЛДУН ОРГАНИЗМГЕ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

**Борудун калемдерин бузат, циррозго алып келет**

**Гастрит жана рактын пайда кылат**

**Бейректин иштешин бузат**

**Алкоголь сатып алуу менен оору сатып аласыңар. Силер эм эсе чыгып болосуңар: алгач алкоголь, ичимдиктине, андан кийин алкоголь, ичүүнүн кесепеттерин дарылоого акча кортосуңар.**

**Алкоголь** жөндөмдүүлүгү чыңдалат, инсулту пайда кылат.

**Кан баасын жогорулатат, жүрөктүн иштешин бузат, инфаркты алып келет.**

**Иммунитетти жогорулатуу үчүн пайда болуу коркунучун жогорулатат.**

Видеону көрүү үчүн QR кодун сканерлеңиз

## ЖАШЫЛЧА ЖАНА ЖЕМИШТЕРДИН ПАЙДАСЫ

**Иммунитетти жогорулатат**

**Жашылча витаминдердин пайдалуу витаминдердин жана минералдардын чоң өлчөмүн камтыйт**

**Тамекини калыңдыктуу жана жаманай болуусуна жардам берет**

**Тамеки симириүүнү жакшыртат**

**Кандагы холестериндин деңгээлин нормалдаштырат**

**Жүрөк кан тамыр оорулары, рак жана кант диабетинин пайда болуу коркунучун төмөндөтөт**

**КҮН САЙЫН КӨБҮРӨК ЖАШЫЛЧА ЖАНА ЖЕМИШ ЖЕҢИЗДЕР**

Видеону көрүү үчүн QR кодун сканерлеңиз

# 2024

Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш
1 2 3 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш	Дш Шр Шр Бш Жм Иш Жш
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1-февраль - Бүткүл дүйнөлүк рагга каршы күрөшүү күнү  
 1-апрель - Бүткүл дүйнөлүк ден соолук күнү  
 1-май айынын биринчи шейшембиси - Бүткүл дүйнөлүк астма менен күрөшүү күнү  
 17-май - Бүткүл дүйнөлүк гипертония менен күрөшүү күнү  
 31-май - Бүткүл дүйнөлүк тамеки тартууга каршы күрөшүү күнү  
 25-сентябрь - Бүткүл дүйнөлүк жүрөк күнү  
 21-октябрь - Бүткүл дүйнөлүк суу безинин ракка каршы күрөшүү күнү  
 29-октябрь - Бүткүл дүйнөлүк инсулту менен күрөшүү күнү  
 14-ноябрь - Бүткүл дүйнөлүк диабет менен күрөшүү күнү



"Кыргызстандагы жугуштуу эмес ооруларды эффективдүү башкаруу жана алдын алуу" долбоору Швейцария Өкмөтү тарабынан каржыланат

SHOT ON REDMI 7  
 DUAL CAMERA



# Ден соолук бурчу

## Ден соолук өмүр булагы.

### Жугуштуу сарык оруусу

Эмо оруубайсыз, иер.

Санитардык жана өдүк тазалык эрежелерин сактаныңдар!

Сарык оруусу менен ооруганда белгилер:

- боордун тушу ооруйт
- эти ымышы мүмкүн
- бир нече күндөн кийин колдун аты саргайып кетет
- коңол айышат, куусуну мүмкүн.

### Сасык тумоо

Дарыгердин уруксатысыз антибиотик ичпөңөз дагы сыйбайыз.

Дене табын түшүрүү үчүн парасетамол ичпөңөз.

- Суйуктуку көп ичиңиз.
- Ооругу башкаларга жугубай үчүн беттао өтүңө болмозо болуңуз жерге.
- Үйдү тез-тез желдетки туруңуз дагы!

### Безгек

Безгек бул Азиядагы тропикалык жана субтропикалык өлкөлөрдө кеңири таралган жана адамдын ден соолугуна зыян келтирет. Бул вирус менен оорууга үчүн москиттердин канына чыгышы керек.

Безгекке каршы күрөшүү үчүн:

- Ден соолук сактоо үчүн москиттердин канына чыгышына жолукпашыңар.
- Ден соолук сактоо үчүн москиттердин канына чыгышына жолукпашыңар.
- Ден соолук сактоо үчүн москиттердин канына чыгышына жолукпашыңар.



### ЭХИНОКОККОЗ – КОРКУНУЧТУУ ДАРТ

Эхинококкоз адамдын ооруугу үчүн чыңалык дарттарынын бири болуп саналат. Эхинококкоз болуучуларга адамдын бирден-бирине аякында болуучу паразиттик оору болуп саналат.

Бул оору кандай жол менен өтө коркунучтуу?

Эхинококкоз адамдын ооруугу үчүн чыңалык дарттарынын бири болуп саналат. Эхинококкоз болуучуларга адамдын бирден-бирине аякында болуучу паразиттик оору болуп саналат.

### Кургак учук

Курган учук - бул өтө жугуучу жана башкалардын ден соолугуна зыян келтирет. Ар бир адам курган учук менен ооруу калыбына мүмкүн.

Курган учук адамдын ден соолугуна зыян келтирет. Курган учук менен ооруу калыбына мүмкүн.

Эпидемия Сизге же Сиздин жакындарыңарга таандык болушу мүмкүн:

- 2 жумадан ашык жолу
- тунгуну Мисир
- Сана табын жерлеринде
- табияттын алкагында
- салмактын алкагында
- Азиядагы өлкөлөр

Эпидемия курган учук менен ооруу үчүн:

- ишканалары менен жолукпашыңар
- ИМЭ, ДУТ, САИДА жана башка ишканалар менен жолукпашыңар
- ишканалары менен жолукпашыңар

Курган учук адамдын ден соолугуна зыян келтирет. Курган учук менен ооруу калыбына мүмкүн.

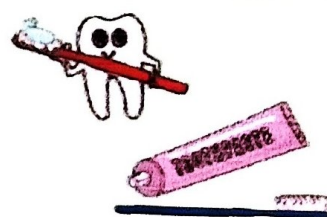
# ДЕН СОЛУК БУРЧУ

БУЛ ООРУЛАРДАН САКТАН!



Кайнатылган  
ана  
сууну ичкин!

**Ич келте** - бул жугуштуу оору болуп саналып, тамак - ашты колду жуубай жегенден, кайнатылбаган сууну ичкенден тез жугуучу оору.



Таза болсон  
оору  
сенден оолак  
болот

**Сарык** же болбосо аны вирустуу геппатит, врачтар кээде боткин деп аташат. Дагы эле жер - жемишти жуубай жегендиктен, тазалыкты дайыма сактабагандыктан бул оору оңой эле адамга жугат.



Мөмө- жемишти  
жууп жегин!

**Богок** оорусу негизинен йоддолбогон тузду тамак - ашка пайдаланбагандыктан улам тамакта пайда болот.



Оорусаң докторго  
кайрыл!

В здоровом теле - здоровый дух!



# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

## Режим дня

- 7:00 - Пробуждение
- 7:05 - 7:30 - Утренняя зарядка, умывание, уборка постели
- 7:30-7:50 - Завтрак
- 7:50 - 8:20 - Дорога в школу
- 8:30 - 12:30 - Занятия в школе
- 12:30 - 13:00 - Дорога из школы
- 13:00 - 13:30 - Обед
- 13:30 - 14:30 - Послеобеденная тишина
- 14:30 - 16:00 - Прогулка, подвижные игры на улице
- 16:00 - 17:30 - Приготовление уроков
- 17:30 - 19:00 - Прогулка
- 19:00 - 20:30 - Ужин и свободное время
- 20:30 - 21:00 - Приготовление ко сну, гигиена, уход за одеждой и обувью.
- 21:00 - Спокойная ночь!

## Правильное питание



## Лечебные мероприятия



## Наши спортивные достижения



## Правила гигиены

Чисти руки два раза в день.  
 Мой руки перед едой.  
 Не пользуйся перчатками, полотенцами и губкой в ванной.  
 Пользуйся мылом и держи ее в чистоте.  
 Не пей из общественных источников.  
 При кашле и чихании прикрывай рот рукой.



ПК4-136



# Кургак учукту кантип аныктоого болот?

- 2 жумадан ашык жетөл
- Алсыздык жана чарчоо
- Көкүрөк оорусу
- Дене табынын көтөрүлүшү
- Тердөө
- Кескин салмак жоготуу



# КУРГАК УЧУКТУН БЕЛГИЛЕРИ

2-3 жумадан ашык жетөлүү	Кан аралаш какырык чыгуу	Түнкүсүн тердөө	Табиттин жоктугу	
Кадимкидей тамактанса да дене салмагынын азайышы (арыктоо)	Чарчоо жана алсыздык	Төштүн оорушу	Температуранын жогорулашы	

# КУРГАК УЧУКТУ ДАРЫЛОО МҮМКҮН!

Толук маалымат: <http://tup.net/page/tuberkulez-degen-eme>

Кургак учук – бул кургак учуктун микобактериясы тарабынан пайда болгон көп учурда өпкөнү жабыркатуучу жүгүштүү оору

Оору бейтап адамдан: жетөлгөндө, чүчкүргөндө, сүйлөшүүдө жугат



Кургак учукту кайсы гана адам, кайсы гана куракта болбосун жүктүрүп алышы жана ооруп калышы мүмкүн

# КУРГАК УЧУКТУН ЖУГУУ ЖОЛДОРУ

Аба аркылуу, мөлтөгөндө, оорулуу менен сүйлөшкөндө, көп кармашканда	Оорулуу же тазасыз идиш-аяктан	Оорулуу малдан, ит-мышктан	Коомдук транспорттогу адамдардан, кармаштын отуруктардан
Мал базардагы малдан, адамдардан	Адамдар көп топтолгон жайлардан	Коомдук жана ачык тамактануу жайларынан	Ачык кургак учук эл аралык башка оорулар дэги жугат

**ЖЫЛ САЙЫН ТЕКШЕРИЛИП ТУРУҢУЗ!**

Толук маалымат: <http://tup.net/page/tuberkulez-degen-eme>

# Уголок здоровья



COVID-19 коронавирус тууралуу фактылар  
**Жаңы COVID-19 коронавирус деген эмне?**

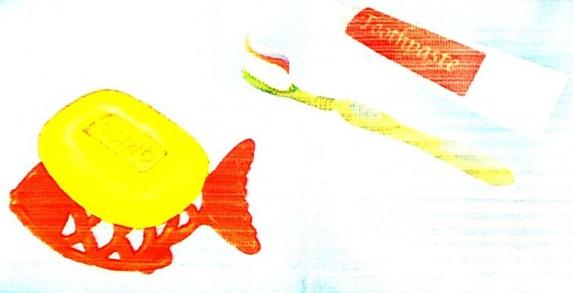
COVID-19 же жаңы коронавирус (КОВ) — бул жакында эле ачылган коронавирустардын ичинен акыркысы тарабынан пайда болгон оору. «СО» «коронавирус» (corona), VI — «вирус» (virus), ал эми D — «оору» (disease) дегенди билдирет. Буга чейин бул дарт «2019-жылдын жаңы «коронавирусу» же «2019-нКОВ» деп аталып келген. COVID-19 вирусу оор респиратордук синдромду (ТОРС) жана КДВОНун (курч дем вирустук оорулардын) айрым типтерин пайда кылуучу вирустар таандык болгон вирустардын түркүмү менен байланышкан жаңы вирустан турат.

**Жаңы коронавирусун симптомдору кандай?**

Дене табынын жогорудагы, жотолуу жана энгилүү. Дарттын оор учурларында инфекция оңкоңун сезгенүүнүн же дем алуунун кыйындашын пайда кылат. Сейрек учурда оору өзүн менен аякташы ыктымал. Бул симптомдор COVID-19 караганда, көп келешүүчү грипп же КДВОНун симптомдоруна окшош. Ошондуктан тигил же бул адамда COVID-19 бар экендигин тастыктоо үчүн анализ жүргүзүү талап кылынат.

**Жаңы коронавирус кандайча жайылат?**

Вирус түр байланышта, жотолуу жана чуңкуркуу учурунда аба аркылуу, ошондой эле вирусу булганган жерлерди карамаганда кийим бетке (көзгө, мурунга, оозго) кол тийгизүү аркылуу жугат. Коронавирус буюм-тайымдардын беттеринде бир канча сааттарга чейин жашай алат, бирок аны жөнөкөй эле дезинфекциялоочу каражаттар жок кылат.



**Если хочешь быть здоровым,  
Чисти зубы по утрам,  
Умывайся и гимнастикой занимайся.  
Бегай ,прыгай, закаляйся  
И режим свой соблюдай.  
Малышей не обижай,  
Маму с папой слушайся  
Старших всех ты уважай.  
И всё у тебя получится!**



# ДЕН СОЛУК БУРЧУ

## ЖУГУШТУУ ИЧЕГИ ООРУЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ

1  
2  
3  
4  
5

Тамактануу алдында кол жуу



Жаман адаттардан арылуу: тырмактарды тиштебөө, манжаларды оозго салбоо



Тырмакты кыска алуу



Сууну кайнатып ичүү



Жаныбарларды кармагандан кийин колду жуу



Даараткананы таза кармоо



Жер-жемиштерди жуугандан кийин жеш керек



## КООПСУЗДУК ЭРЕЖЕЛЕРИ

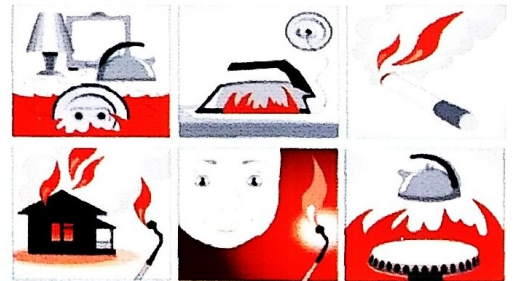


Өтө шашылыш жана кыйроо учурунда чалынуучу телефондордун тизмеси:

Өрт өчүрүү кызматы-101

Милиция-102

Тез жардам-103



## ЖОЛДО ЖҮРҮҮНҮН ЭРЕЖЕЛЕРИ



Машине жүрүүчү жолдо ойнобо.



Жүрүп көлө жаткан машиненин алдынан чуркаба



Өтүп бара жатканда алгач солго, ал эми бөлүнүүчү тилкеден кийин оңго кара.





# Ден соолук бурчу

## Биринчи байлык - ден соолук.

### КАНАТТУУЛАР ТУМОСУНАН

кампия сактануу керек?



Канаттуулар жана анын балаландары менен ойнобогула

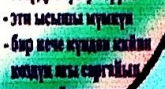
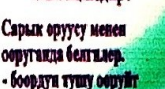
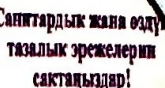
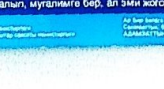
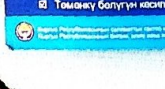
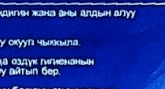
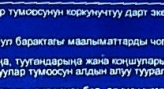
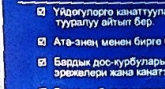
Мүмкүн болушунча көлдү тез-тез самбылдап жуугула

Эгерде өлгөн канаттуу болуп калсаңар айыл өкмөтүнө же ветеринарга билдиргиле

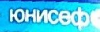
Мүмкүн болушунча көлдү тез-тез самбылдап жуугула

Илдетке чалдыккан же өлгөн куштарга тийбегиле

Эгерде өзүңөрү начар сезсеңер дароо дарыгерге кайтыгыла



- ҮЙ ТАЛШЫРМА**
- Уйдарыңарда канаттуулар тумосунун коркунмуну дарр экендигин жана аны алдын алуу тууралуу айтып бер.
  - Ата-энең менен бирге бул барактагы маалыматтарды чогуу окуп чыгыла.
  - Бардык дос-курууларың, туугандарың жана кызыңарың ооду ири сиңичин эрежелери жана канаттуулар тумосун алдын алуу тууралуу айтып бер.
  - Томоку болуптур кесип алып, мугалимиге бер, ал эми жогорку болуптур өзүңө калтыр.



### Сасык тумоо

**Эскертүү:**

- Карматерин уруксатсыз активдиктен алыс тартып, дары сабыны.
- Уйку тууралуу түшүнүктүү паракетиме.
- Сүтүктүзү көп ичиңиз.
- Ооруну башталарга жутубуз жана бейтап атуучу болмозо болот.
- Үйүң тез-тез жакшырт.

### Жугуштуу сарык ооруусу

**Сез оорубайсың, эгер:**

**Санитардык жана ооду тазалык эрежелерин сактагыңдар!**

**Сарык ооруусу менен ооруганда белгилер:**

- боордун күшү ооруйт
- эти ысыкты мүмкүн
- бир нече күндөн кийин кээдеңиз акы саргылың
- кээде айлаңат, денениң муңку.

### Безгек

**Безгек:**

- Безгек - бул адамдын денесинде мотоздор өсүшү менен ооругаткан оору.
- Безгектин белгилери: денениң ысык болушу, денениң суусуз болушу, денениң ачуу болушу.
- Безгекти алдын алуу үчүн: денениң суусуз болушун алдын алуу, денениң ысык болушун алдын алуу, денениң ачуу болушун алдын алуу.

# Уголок здоровья

**Режим**

**Правильное питание**

**Свежий воздух**

**Занятие спортом**

**Полноценный сон**

**Хорошее настроение**

**Режим дня школьника**

Подъем, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



**ОРВИ ГРИПП ПРОФИЛАКТИКА**

Оставайтесь дома, если Вы заболели! Не ходите на работу! Не ходите в школу, в ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа!

Регулярно проветривайте помещение!

Избегайте мест массового скопления людей!

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни обратитесь к врачу!

Большой! Налейте маску для защиты здоровых!

Не трогайте лицо немытыми руками!

Регулярно мойте руки!

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете.

Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!

**COVID-19**

**8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ**

РОСПОТРЕХНАДЗОР

- 1 ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУШАЙТЕ
- 2 БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ: ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ
- 3 ПОКАЖИТЕ ИМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ
- 4 ПОДДЕРЖИТЕ ИХ
- 5 ПРОВЕРЬТЕ, НЕ ПЫТАЮТСЯ ЛИ ОНИ НА СЕБЕ СТИМУЛИ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ
- 6 ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ
- 7 ПОЗАБОЙТЕСЬ О СЕБЕ
- 8 ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

**Ботулизм**



**Гепатит А и болезнь Боткина**

**Болезнь грязных рук, гепатит А и болезнь Боткина** - все это название одного и того же заболевания. Прочем это самая распространенная форма вирусного гепатита. Одно радует - она наиболее благоприятная.

MyShared