**«Туберкулезден сақ болайық!»**

**тәрбие сағаты**

**Тақырыбы:**Туберкулез-жұқпалы ауру  
**Мақсаты**: Туберкулез туралы дерек бере отырып оқушылардың өз денсаулығына, қоршаған адамдардың денсаулығына жауапкершілігін арттыру,жеке бас гигиенасы туралы түсiнiк қалыптастыру  
ә) Туберкулез сияқты аурудың пайда болуын, қоғамға, адамға осы аурудың зардабын түсіндіру, ашып көрсету.   
б)Жаман әдеттерден бойларын аулақ салуын, санитарлық-гигиеналық талаптарға сай болуын қалыптастыру. Тазалыққа, ұқыптылыққа, жауапкершiлiкке тәрбиелеу.  
**Түрi:** танымдық сабақ  
**Әдiсi**: Баяндау, сұрақ-жауап.  
**Көрнекiл**iгi: Туберкулез тақырыбына салынған суреттер, плакатқа жазылған нақыл сөздер.  
**Сабақтың барысы: Ұйымдастыру кезеңі**  
 Мұғалiмнiң кiрiспе сөзi: Балалар дүние жүзінде халық санының көбеюіне байланысты туберкулез ауруы бұдан 20 - жыл бұрынғыға қарағанда едәуір көбейіп отыр. Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәлiметтерi бойынша дүниежүзінде туберкулез ауруымен 8-10 млн адам тiркелiп, 3млн адам қайтыс болады екен.  
- Ал, енді тәрбие сағатымызды бастамас бұрын дәрігер-фтизиатор рөлін ойнайтын сыныбымыздың оқушысы Ізтілеу Іңкәрдің дайындап әкелген мәлімдемесін тыңдалық.  
Туберкулез өкпе қабынатын ауыр жұқпалы ауру. Ежелгі ғалымдар мен ойшылдарының жазбаларында туберкулез « көкжөтел – чахотха » ретінде айтылады. Туберкулез қоздырғышын неміс ғалымы Р.Кох ашқан. Сондықтан бұл бактерияларды Кох таяқшалары деп атайды. Олар әр түрлі мүшелерді : өкпе, сүйек, буын, бүйрек . зақымдайды. Туберкулез таяқшалары сыртқы ортаға едәуір төзімді болады-ластықта, қақырықта, күнделікті пайдаланылатын нәрселерде, қоршаған ортада көп уақытқа дейін сақталады (топырақта, суда, кітапта). Туберкулез – аса қауіпті дерт. Ауру белгілері көпке дейін білінбейді. Алғашында аздаған құрғақ жөтел пайда болып, кейін күшейеді, тамаққа тәбеті тартпайды, ұйықтағанда терлеп, кешке қарай дене қызуы көтеріледі, тез шаршайды. Содан кейін жөтел, қан аралас қақырық пайда болады. Осы белгілер біліне салысымен, неғұрлым ертерек дәрігер-фтизиаторға қаралу керек. Туберкулез таяқшалары сыртқы ортаға едәуір төзімді болады, топырақта 2 апта, кітап беттерінде 3 ай, суда 5 айға дейін сақтала алады. Туберкулез таяқшаларын ұзақ уақыт қайнату, тура түскен күн сәулесі, хлорамин және хлорлы әк өлтіреді.   
Дәрігермен сұхбат   
- Ал ендi балалар, бұл ауру туралы дәрігерімізге қандай сұрақтарыңыз бар?  
**1 оқушы:**- Туберкулез адамға қалай жұғуы мүмкін?  
Дәрігер: - Туберкулез жөтел және қақырық арқылы тарайтын жұқпалы ауру. Сондықтан өзiңiзге де, өзгеге де еденге, жерге түкіруге жол бермеңіз.  
**2 оқушы:**- Адамның туберкулез ауруын жұқтырғанын неден байқауға болады?  
Дәрігер: - Туберкулездi анықтаудың бiрден-бiр жолы - қақырық тексеру.  
Егер науқас:  
- Үш аптадан аса жөтелсе;  
- Қан түкiрсе;  
- Үш аптадан аса көкірек тұсындағы ауырсыну басылмаса;  
- Үш аптадан аса қалтырап жүрсе , бұларды туберкулез ауруының хабары деп түсінген жөн.  
**3 оқушы:**- Туберкулез ауруын емдейтін қандай жолдар бар?  
Дәрігер: - Туберкулез ауруы алғаш анықталған науқастар дұрыс емделген жағдайда түгелдей дерлік сауығып кететiндiгiн тәжірибе дәлелдеп отыр.  
- Дұрыс емдеу аурудың алдын-алуда маңызды шара. Ол арқылы аурудың өзгелерге жұғу қаупі жоғалып таралу жолына бөгет жасалады.Толық емдеу курсын қабылдау қажеттiлiгiне науқасты сендіру де үлкен рөл атқарады.  
**4 оқушы:**- Науқас адамнан таралатын бактерияларды қалай залалсыздандырады?  
Дәрігер: Мұндай науқастардың қақырығын, төсек орнын және т.б залалсыздандыруда мыналарды ескеру қажет:  
- Тікелей түскен күн сәулесі туберкулез бактерияларын 5 минут iшiнде өлтiредi.  
- Туберкулез бактериялары 600С-қа қыздырғанда 20-минутта, 700С қа қыздырғанда 5 минутта қырылады.  
- Қолданылған қағаз , қол орамалдарды дереу өртеп жіберу керек.  
- Науқастың көрпе-төсенiштерiн желдету және күнге жою оларды залалсыздандыруда ең жақсы әрі қарапайым әдiсi.  
**Топпен жұмыс**

**1 топ Аурудың алдын алу үшін сақтық шаралары**

**2 топ Денсаулықтың достары**

**3 топ Денсаулықтың қастары**

**(Жұмысқа берілген уақыт аяқталған соң оқушылар жұмыстарын қорғайды)**  
Ендi ауру туралы ойларымызды қорытындылап, алдын-алу туралы айтып өтейік!  
- Аш жүру немесе жөнді тамақтанбау адам ағзасының ауруға қарсылығын азайтатыны – дәлелдеудi қажет етпейтiн шындық. Темекі шегу мен арақ ішуде тәннің қорғаныс қабiлетiн нашарлатады.Жұпыны тұрмыспен құлазыған көңіл-күй де организмді әлсiретiп, оның ауруға қарсылығын төмендетедi. Көбiнесе туберкулездi тұқым қуалаушы ауру деп есептейді. Бұл сенiмсiз. Туберкулез-жұқпалы ауру. Сондықтан оны жұқтырмау амалдарын сақтау, ал жұқтырған жағдайда толық емделу шараларын қатаң жүзеге асыру шарт. Сонда ғана соңғы кездерде өршiп бара жатырған жауыз iндеттiң бетiн қайтарамыз.  
- Мiне балалар сендер туберкулез туралы аз да болса түсiнiк алдыңдар. Осы қауiптi аурудың болмауы үшiн одан өзiмiздi сақтауда қолымыздан келетiннiң бәрiн жасауымыз керек. Үнемi таза ауада жүрiп спортпен шұғылдану сiздердiң дендерiңiз сау болып, мықты болудың кепiлi.

Жұмыр жерді мекендеген халықтың сонау, ерте замандардан бері айтылып, ғасырлар бойы сұрыпталып келген інжу-маржандай асыл да, даналы сөздері бар. Осынау ғибадатты сөздер адам баласының денсаулығына зиянды әрекеттерді де жан-жақты қамтыған. Медицинада сөз құдіретінің шарапатына өлшеу жоқ. Азабын арқалатып діңкесіне тиген жаман әдеттен құтыла алмай, дертке амалсыз көніп, көмек тілеп алдына келген науқасқа дәрігердің тауып айтқан бір жылы сөзі тамаша қуат береді.  
Иә, мақал-мәтелдер ғасырлар бойы сұрыпталып, сұлуланып, салмақтанып, кемелденген асыл сөзі, парасатты тәрбиеші, әділ сыншы, адал ақылшы ғана емес, сонымен бірге епті, есті емші де.  
1. Ішпеген, шылым шекпеген  
Жасайды жылдар көптеген.

2. Ұзартқың келсе ғұмырды,  
Таста арақ пен шылымды.

3. Темекінің кермегі,  
Еріккеннің ермегі.

4. Шарап-арақ ішіңе көшеді,  
Ақыл шөлмек ішіне түседі.

5. Жалқаулықтың жан күтімі.  
Екі қолды ұстайды.  
Темекінің көк түтіні,  
Екі өкпені ыстайды.

6. Ішпеген, шылым тартпаған,  
Денсаулығын сақтаған.

7. Жабылады шарабыңды ішерде,  
Бәле төнсе, жоқ араша түсерге.

8. Жасында темекісін будақтатқан,  
Күркілдеп қартайғанда сұлап жатқан.  
9. Адам арақты ішеді,  
Арақ ақылды ішеді.  
10. О басында өзің сақтан, сақ боп жүр,

Одан кейін өзгелерді сақтандыр

**Қорытынды.**  
«Ауырып ем іздегенше ауырмайтын жол ізде!»