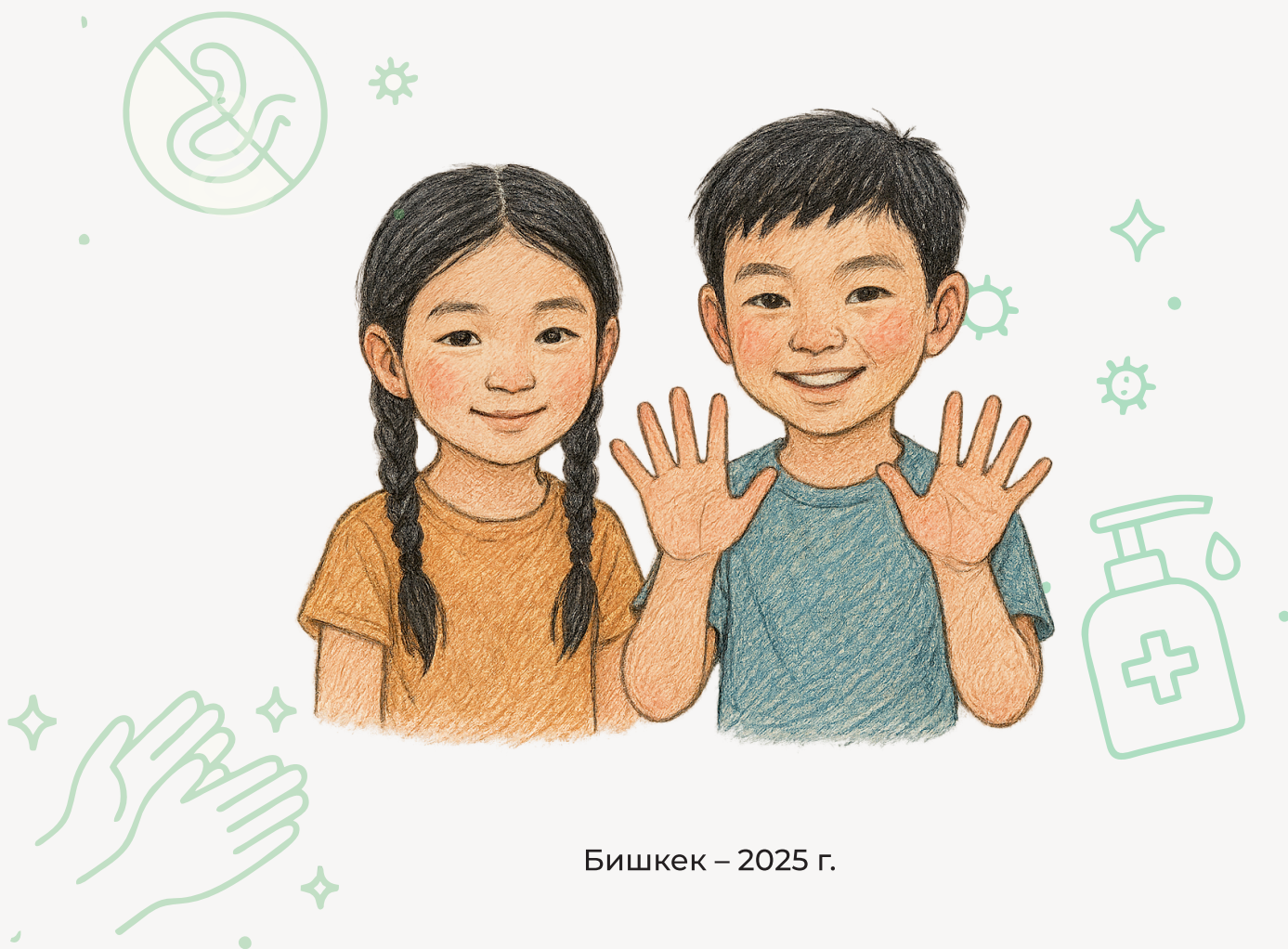




КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН САЛАМАТТЫК САКТОО МИНИСТРЛИГИ

РЕСПУБЛИКАЛЫК ДЕН СОЛУКТУ ЧЫҢДОО ЖАНА МАССАЛЫК
КОММУНИКАЦИЯ БОРБОРУ

Өспүрүмдөр арасында гельминтоздун алдын алуу боюнча методикалык колдонмо



Бишкек – 2025 г.

Өспүрүмдөр арасында гельминтоздордун алдын алуу боюнча методикалык колдонмо

Бул колдонмо дени сак коомду калыптандыруу жана өспүрүмдөрдүн жашоо сапатын жакшыртуу үчүн чоң мааниге ээ. Колдонмону билим берүү уюмдарында жана өз алдынча окуу үчүн да колдонсо болот.

Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин Эксперттик кеңешинин №9 14.07.2025ж протоколу менен бекитилген.

Авторлору:

Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин Республикалык ден соолукту чыңдоо жана массалык коммуникация борбору:

Шейшеева Н.А. – директордун орун басары;

Казиева А.К. – Ден соолукту чыңдоочу дарыгер;

Дүйшөнкулова М.К. – Ден соолукту чыңдоочу дарыгер.

Рецензияланган:

Раимкулов К. М. - И. К. Ахунбаев атындагы КММАнын окутуучусу, биология илимдеринин кандидаты, доцент, Россиянын Табигый илимдер академиясынын профессор



Мазмуну

I. Киришүү.....	4
Колдонмонун максаты	
Максаттуу аудитория	
Маанилүүлүктүн негизи	
II. Гельминтоздордун ден соолукка тийгизген таасири	8
Алдын алуу эрежелери жүргүзүлбөгөн учурда мүмкүн болуучу кесепеттер	
Алдын алуу эрежелери	
Гельминтоздон шектенсеңиз, эмне кылуу керек?	
Профилактикалык дарылоо (дегельминтизация)	
III. Өспүрүмдөр эмне кыла алат.....	16
Интерактивдүү методдор: квесттер, гигиеналык күндөлүк, ден соолукту чыңдоо ийримдериндеги тапшырмалар	
Оюндар, сүрөттөр, викториналар жана флешмобдор аркылуу тартуу	
Мектептин демилгелери жана иш-чаралары	
IV. Чоңдор үчүн сунуштар.....	18
Мугалимдерге	
Ата-энелерге	
Медицина кызматкерлерине	
V. Тиркемелер.....	21
1-тиркеме. Гигиеналык күндөлүктү киргизүүнүн мисалдары	
2-тиркеме. Окуучулар үчүн гельминтоздордун алдын алуу темасындагы стол үстүндөгү жана кыймылдуу оюндардын мисалдары	
3-тиркеме. Гельминтоздун алдын алуу боюнча иш-чараларды кантип пландаштыруу керек	
Ата-энелер жана өспүрүмдөр үчүн эскертүүлөр	
Адабияттардын тизмеси	
Сунушталган булактардын жана пайдалуу шилтемелердин тизмеси	



I. Киришүү

Жаш муундун саламаттыгы жөн гана медициналык көрсөткүч эмес, бүткүл коомдун жана мамлекеттин бакубаттуулугунун негизги көрсөткүчү. Балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугун сактоо дүйнөнүн көпчүлүк өлкөлөрүнүн саясатында маанилүү орунду ээлейт. Бул адамдын ден соолугунун өмүр бою эске алынган коомдук ден соолукка заманбап мамилени чагылдырат.

Акыркы жылдары адистер көбөйгөн оорулардын арасында пайда болгон мите курттар – бул гельминттер деп белгилешүүдө. ДСУнун маалыматы боюнча, гельминтоз дүйнөдөгү бардык оорулардын арасында үчүнчү орунду ээлейт, ал сасык тумоо жана курч респиратордук вирустук инфекциялар менен дээрлик бирдей деңгээлде турат [1].

Кыргыз Республикасында калк арасында мите курт ооруларынын 20га жакын түрү аныкталган, алардын таралышы аймактар боюнча ар кандай. Жыл сайын 25 миңден ашуун учур катталат, бирок инвазиялардын иш жүзүндөгү деңгээли кыйла жогору [2].

Гельминтоз Кыргызстанда, өзгөчө айылдарда жана тоолуу аймактарда олуттуу медициналык-социалдык көйгөй бойдон калууда. Эң аялуу болуп мектепке чейинки жана мектеп жашындагы балдар, ошондой эле таза сууга жана санитарияга мүмкүнчүлүгү чектелген тургундар кирет [2].

Бул маалыматтар оорунун көбөйүп жатканын көрсөтүп турат, бул ар түрдүү себептерден болушу мүмкүн, мисалы, санитардык шарттардын начарлашы, алдын алуу чараларынын жетишсиздиги жана калктын маалымдуулугунун төмөндүгү.

Ооруларга чалдыгуулардын жыл сайын көбөйүшү алдын алуу иш-чараларын күчөтүүнүн жана өсүп келе жаткан муундун арасында гигиеналык билим берүүгө өзгөчө көңүл буруунун зарылдыгын билдирет.

Иштелип чыккан методикалык колдонмо боюнча гельминтоздор кеңири аудиторияга актуалдуу болуп саналат. Бул инфекциялар кеңири таралган жана өзгөчө балдардын ден соолугуна жана жашоо сапатына олуттуу таасирин тийгизет.

Колдонмонун максаты – өспүрүмдөрдө гельминтоздун алдын алуу боюнча негизги билимдерди жана практикалык көндүмдөрдү калыптандыруу, инфекциянын жугуу коркунучун азайтуу жана гигиеналык нормаларды сактоонун маанилүүлүгү жөнүндө маалымдуулукту жогорулатуу.

Колдонмо төмөнкү максаттуу аудиторияга арналган:

Өспүрүмдөр — жеке гигиенанын жана коопсуз ден соолуктун жүрүм-турумунун маанилүүлүгүн түшүнүү.

Педагогикалык жамаат — окуу процессине колдоо көрсөтүү жана тарбиялык иштерге профилактикалык иш-чараларды киргизүү.

Ата-энелер — профилактикалык иштерге тартуу жана гельминтоз менен байланышкан тобокелдиктер жөнүндө маалымдуулукту жогорулатуу.

Мектептердин медициналык кызматкерлери — окуучулардын жана ата - энелеринин арасында профилактикалык жана тарбия иштерин уюштуруу жана өткөрүү.

Колдонмо гигиенанын жана санитариянын негизги аспектилерин паразиттик инфекциялардын жайылышын алдын алуунун эң маанилүү факторлору катары каралат. Ар бир адамдын жана үй-бүлөнүн күнүмдүк турмушунда колдонулуучу практикалык сунуштарга өзгөчө көңүл бурулат.

Гельминтоздорду эффективдүү алдын алуу — медицина кызматкерлеринин милдети гана эмес, бул жалпы жоопкерчилик. Тобокелдиктерди билүү, гигиеналык эрежелерди сактоо жана анык маалыматты таратуу – инсандын да, бүтүндөй коомдун да ден соолугунун ачкычы.

Гельминттер (гельминттик инвазиялар) деген эмне?

Гельминттер — адамдын организмде жашаган мите курттар жана ар кандай ооруларды пайда кылуучулар. Алар тамактануу үчүн организмдин ресурстарын пайдаланып, анын нормалдуу иштешин бузат [2,4].

Алгачкы этапта курттардын жумурткаларын жөн көз менен көрүү мүмкүн эмес. Инфекция көбүнчө ооз аркылуу, жуулбаган кол, суу же тамак-аш аркылуу болот.

Гельминттердин коркунучу алардын түздөн-түз зыянында гана эмес, ошондой эле оорунун жашыруун, өнөкөт формаларын пайда кылуу жөндөмдүүлүгүндө, алар төмөнкүлөргө алып келет:

- Балдардын жана өспүрүмдөрдүн, ошондой эле иммунитетти начар адамдардын өсүп келе жаткан организми үчүн өзгөчө маанилүү азык заттардын сиңирилишинин бузулушу.
- Иммундук статустун төмөндөшү, организмди башка жугуштуу жана жугуштуу эмес ооруларга көбүрөөк алсыздоо.
- Аллергиялык реакциялардын өнүгүүсү ар кандай симптомдор менен көрүнүшү.
- Жалпы жыргалчылыктын начарлашы – өнөкөт чарчоо, кыжырдануу, уйкунун бузулушу жана иштин төмөндөшү.
- Потенциалдуу татаалдашуулар, анын ичинде массалык инфекция учурунда ички органдардын олуттуу патологияларына алып келүү.

Гельминттер жөнүндө маалымат

Келгиле, карап көрөлү, балдар арасында эки эң кеңири тараган гельминттер – аскарида жана острица: алардын жашоо чөйрөсү, инфекциянын жолдору, жашоо цикли жана алдын алуу чаралары.

Аскарида (аскаридоз)

• Аскарида деген эмне?

Алар узундугу 15-40 сантиметрге жете турган узун ак курттар - болжол менен мектеп сызгычындай.

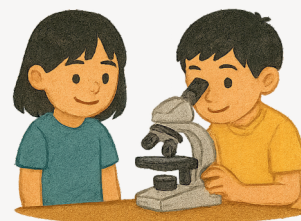


• Жумурткалары кандай көрүнөт?



Аскариданын жумурткалары микроскопиялык болгондуктан, аларды жөн көз менен көрүү мүмкүн эмес. Алар сырткы чөйрөдө абдан туруктуу жана топуракта, кир колдо, жуулбаган мөмө-жемиштерде жана жашылчаларда көпкө жашай алат.

•Аскарида кантип пайда болот?



1. Инфекция аскарида жумурткасын жутканда пайда болот. Алар топуракта, сууда, же чала бышкан тамакта кездешет.
2. Жумуртка ичегиге кирип, ал жерден майда личинкалар чыгат. Алар ичеги дубалдарынан канга өтүп, боор, жүрөк, өпкө аркылуу денени айланат.
3. Өпкөдөн личинкалар дем алуу жолдору аркылуу көтөрүлүп, кайра жутулат.
4. Ичегилерге кайра киргенден кийин личинкалар чоңойгон курттарга айланат. Бойго жеткен жумуртка курттар чоң сандагы жаңы жумурткаларды таштай башташат, алар заң менен бөлүнүп, кайра айлана-чөйрөгө кирет.

•Аскарида эмнеси менен коркунучтуу?

- Алар ичтин оорушу, жүрөк айлануу, кээде кусууну пайда кылат.
- Алар аш болумдуу заттарды сиңирип алышат. Бул алсыздыкка, чарчоого, кубарууга, өсүү жана өнүгүүнүн кечендешине алып келет.
- Алар аллергиялык реакцияларды пайда кылышы мүмкүн (тери исиркектер, жөтөл).
- Сейрек учурларда, олуттуу татаалдашууга алып келиши мүмкүн, анын ичинде ичеги-карын тоскоолдугуна.



Острица (энтеробиоз)

•Острица деген эмне?

Алар узундугу 0,5–1,2 см, кыска жиптерге окшош, кичинекей, ичке ак курттар. Жоон ичегинин төмөнкү бөлүгүндө жашайт.

•Жумурткалары кандай көрүнөт?

Острицанын жумурткалары тегерек курттардан да кичине жана жөн эле көзгө көрүнбөйт.

II. Гельминтоздордун ден соолукка тийгизген таасири

Гельминттер - ден соолукка жана күнүмдүк жашоого олуттуу таасир этүүчү көйгөй:

•Энергияны жоготуу.

Гельминттер адамдын организмнен тамактанат! Алар өсүү, өнүгүү жана активдүүлүк үчүн зарыл болгон витаминдерди, минералдар жана башка пайдалуу заттарды алып кетишет. Бул чарчоо, алсыздык, теринин кубарып, концентрациясынын жана аткаруунун төмөндөшүнө алып келиши мүмкүн.



•Тамак сиңирүү көйгөйлөрү.

Мите курттар ичегилердин дубалдарын дүүлүктүрөт, бул ичтин оорушу (көбүнчө киндик зонасында), жүрөк айлануу, кусуу, туруксуз заң (диарея, ич катуу менен алмашып) алып келиши мүмкүн.



•Аллергиялык реакциялар.

Гельминттердин калдыктары организм үчүн токсиндер болуп саналат. Алар териде исиркектерди (кычышуу, кызаруу, уюк), жөтөлдү жана мурундун бүтүшүн пайда кылышы мүмкүн - бул белгилер көбүнчө сезондук аллергиянын көрүнүштөрү менен чаташтырылат.



•Иммунитеттин төмөндөшү.

Организм мите курттар менен күрөшүүгө көп ресурстарды коротот, ошондуктан иммундук система начарлап калат. Натыйжада балдар сасык тумоо жана вирустук жугуштуу оорулар менен көп ооруй баштайт.



•Уйку жана эмоционалдык бузулуулар.

Айрыкча энтеробиоз (острица) менен тынымсыз түнкү кычыштыруу нормалдуу уйкуга тоскоол болот. Бул мектепте кыжырданууга, нервденүүгө, чарчоого, көңүл буруунун жана окуудагы жетишкендиктин төмөндөшүнө алып келет.



•Жай өсүү жана өнүгүү.

Өспүрүм куракта организм үчүн бардык керектүү заттарды алуу өзгөчө маанилүү. Паразиттер туура тамактанууга тоскоол болуп, өсүүнү жана салмак кошууну жайлатат

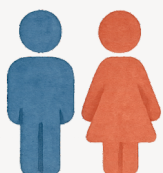


Алдын алуунун жөнөкөй эрежелери

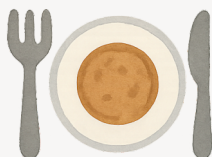
Гельминттерден сактануунун жолу оңой. Ал үчүн ден соолукка пайдалуу адаттарды күнүмдүк турмуштун нормасына айландыруу маанилүү.

Алтын эреже - колду жуу!

Колду качан жууш керек:



дааратканага
баргандан кийин;



тамактануунун
алдында;



тамак даярдоонун
алдында;



сырттан үйгө кайткандан кийин (мектептен, сейилдөөдөн, спорт аянтчасынан, дүкөнгө баргандан, коомдук транспортто саякаттагандан кийин);



жаныбарлар
менен байланышта
болгондон кийин
(үй жана көчө);



акчага, таштандыга,
булганган беттерге
тийгенден кийин;



чүчкүргөндөн,
жөтөлгөндөн же
мурунду тазалаганда
кийин.

Колду кантип туура жууш керек:



1. Колуңузду суу менен суулаңыз



2. Алаканыңызга самын (катуу же суюк) сүйкөңүз



3. Алаканыңызды бири-бирине сүртүңүз



4. Ар бир колдун артын жууңуз



5. Манжаларыңызды бириктирип, сүртүңүз



6. Ийилген манжаларыңыздын артын ушалап коюңуз



7. Баш бармагын кучактап, анан экинчисин жууңуз



8. Манжаларыңыздын учу менен тырмактарыңыздын астын сүртүңүз



9. Самынды агын суунун астында чайкаңыз



10. Колуңузду таза сүлгү менен жакшылап кургатыңыз (кагаз же жеке)

Маанилүү: колуңузду жок дегенде 20-30 секунда жууп туруңуз!

Эмне жейбиз – биринчи баарын жууйбуз!

Көптөгөн гельминттердин жумурткалары адамдын организминде жуулбаган тамак менен кирет.

Мөмөлөр, жер-жемиштер, жашылчалар:

- таза көрүнсө дагы, агын суу астында жакшылап чайкаңыз;
- тамыр жашылчаларды (картошка, сабиз, чамгыр) щетка менен жууңуз;
- жашылчаларды жана жалбырактуу жашылчаларды (салат, шпинат) жалбырактарга бөлүп, агын сууга чайкаңыз же чылап коюңуз;
- мөмөлөрдү (кулпунай, малина) суу астында чайкап, дуршлаг менен чайкаңыз.



Эт менен балыкты туура бышыруу:



1. Эт менен балыктын жакшы бышырылганын, кайнатылганын же толук бышканга чейин бышырганын текшериңиз. Чийки же чала бышпаган этти, фаршты же балыкты жебеңиз (мисалы, сейрек кездешүүчү стейкти же чийки балык кошулган суши/роллдорду санитардык нормалар катуу сакталган ишенимдүү мекемелерде гана жеген жакшы).



2. Чийки эт/балык жана даярдалган тамактар (жашылча, нан) үчүн өзүнчө кесүүчү такталарды жана бычактарды колдонуңуз. Колдонгондон кийин алар ысык суу жана жуучу каражат менен жакшылап жууш керек.

Үйдөгү тазалык – ден соолукту коргойт!

Гельминттердин жумурткалары чаңда жана ар кандай беттерде болот.



Нымдуу тазалоо.

Чаңды үзгүлтүксүз сүртүп, полду жууп туруңуз - бул абада отуруп калган жумурткаларды жок кылууга жардам берет.



Шейшептер.

Жумасына жок дегенде бир жолу алмаштырыңыз. Эгерде курттан шектенсеңиз, 60 - 90 °C температурада жууп, үтүктөңүз.



Жеке нерселер.

Күн сайын сүлгүлөрдү (айрыкча кол сүлгүлөрдү) жана ич кийимдерди алмаштырыңыз.

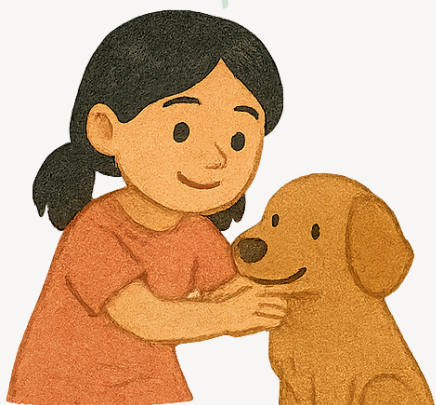


Оюнчуктар жана беттер.

Оюнчуктарды, эшик туткаларын, жарык берүүчү өчүргүчтөрдү, пультту, телефондорду жана башка буюмдарды, өзгөчө балдары бар үйдө жууп ж дезинфекциялоо керек.

Үй жаныбарлары менен сак болгула!

Жаныбарлар гельминттердин алып жүрүүчүлөрү болушу мүмкүн. Бул алардан баш тартууга себеп эмес, бирок сактык чараларын көрүү зарыл:



•Дегельминтизацияны үзгүлтүксүз жүргүзүү.

Мышыктар менен иттер паразиттерге каршы дарыларды ветеринардын көрсөтмөсү боюнча үзгүлтүксүз алышы керек.



•Байланышкандан кийинки гигиена.

Жаныбарларга тийгенден кийин же аларга кам көргөндөн кийин (өзгөчө таштанды кутусун тазалагандан же сейилдөөдөн кийин) дайыма колуңузду самындап жууңуз.



•Бетиңизге жаныбарлар тийбесин.

Бетиңизди, өзгөчө эриндериңизди жаныбарлар жалап албашына аракет кылыңыз.



Гигиена жана жаман адаттар

Инфекция коркунучун жогорулаткан жаман адаттар:

•Тырмакты тиштөө, манжаларды же чачты соруу

- острица жана башка мите курттар менен инфекциянын таралган себептеринин бири болуп саналат.

•Мурдуңузду, оозуңузду же көзүңүздү кир кол менен кармоо

- былжыр чел аркылуу мите жана микробдор организмге оңой кирип кетет.

Гигиеналык бузуулар:

1. Колду жуу эрежелерин сактабоо

— өзгөчө тамактанардын алдында, дааратканага баргандан, сейилдөөдөн же жаныбарлар менен байланышта болгондон кийин.

2. Жуула элек мөмө-жемиштерди жеш

— алардын бетинде гельминттердин жумурткалары жана микробдор болушу мүмкүн.

3. Узун тырмактарды өстүрүү

— астына мите жумуртка жана бактериялар чогулуп калышы мүмкүн.

4. Тамак-ашты сактоо эрежелерин бузуу (ачык жерде)

— тамак - аштар курт - кумурскалар, айрыкча гельминттердин жумурткаларыналып жүрүүчү чымындар менен булганышы мүмкүн.



Гельминтоз менен ооруганда кандай белгилер пайда болушу мүмкүн?

Гельминтоз жуккан учурда төмөнкү белгилер байкалышы мүмкүн:

- Аналдык аймакта катуу кычышуу (айрыкча түнкүсүн)
- Ичтин оорушу, айрыкча киндик тегереги
- Жүрөк айлануу, кусуу, тез-тез диарея болуу же ич катуу



- Дайыма чарчоо, алсыздык, кубаруу
- Аппетиттин төмөндөшү же тескерисинче, себепсиз ачкачылык
- Теринин кычышуусу жана исиркектер
- Уйкунун бузулушу, кыжырдануу, тынымсыз ыңгайсыздыктын айынан концентрациянын төмөндөшү
- Заңдан же ич кийимден гельминттерди аныктоо

Маанилүү! Эгерде бул белгилер пайда болсо же гельминтоздорго шектенсеңиз, анда ата - энеңизге же улууларга кабарлап, медициналык адиске кайрылуу керек.

Сунушталбайт! Өзүн-өзү дарылоо.

Антигельминттик дары-дармектер дарыгер тарабынан гана дайындалышы керек. Ал гана так диагноз коё алат (бул үчүн атайын тесттерди тапшыруу керек), тиешелүү дары-дармектерди дайындайт.

Эгерде үй-бүлө мүчөлөрүнүн бири ооруп калса, чогуу жашагандардын бардыгын текшерүү жана дарылоо зарыл, анткени гельминтоз оңой жолдор менен жугат.

Профилактикалык дарылоо (дегельминтизация)

Дегельминтизация – бул гельминттерди профилактикалык же дары-дармектер менен дарылоо.

Профилактикалык дегельминтизация кимге сунушталат:

- Балдар бакчаларына жана мектепке барган балдар. Ал медициналык кызматкердин сунушу боюнча жүргүзүлөт, анткени топто жугуштуу ооруну жуктуруп алуу коркунучу жогору.

- Тобокелдик тобундагы балдар. Эгерде үйдө жаныбарлар бар болсо же балдар сыртта көп ойносо, алдын алуу боюнча сунуштарды алуу үчүн медициналык кызматкерге кайрылуу керек

II. Эспүүрүмдөр эмне кыла алышат

III. Өспүрүмдөр эмне кыла алышат

Өспүрүмдөр гельминтоздун алдын алууга активдүү катышып, жөнөкөй сунуштарды аткаруу жана ар кандай иш-чараларга катышуу менен ден соолугуна кам көрө алышат. Бул жерде алар жасай турган негизги иш - аракеттер:

1. Интерактивдүү методдор

•**Квесттер.** Гигиена жана ден соолук темасында билим берүүчү квесттерди өткөрүү. Мисалы, катышуучулар гельминттер жөнүндө суроолорго жооп берип, жеке гигиена менен байланышкан практикалык тапшырмаларды аткара турган ар кандай станциялар менен маршрутту уюштура аласыз.

•**Гигиена күндөлүктөрү.** Жеке «гигиеналык күндөлүк» жүргүзүү, анда өспүрүмдөр колун канчалык тез-тез жууп жатканын, кандай сактык чараларын көрүп жатышканын жана кандай жаңы билимдерди алганын белгилешет. Бул аң-сезимди өнүктүрөт жана алардын ден соолугуна көз салуу адатын калыптандырат. (1-тиркемени караңыз).

•**Ден соолук клубдары.** Мектептерде ден соолукту чыңдоо клубдарын түзүү, анда өспүрүмдөр гигиена маселелерин талкуулап, маалымат алмашып, гельминтоздун алдын алууга багытталган ар кандай иш-чараларды өткөрүшөт.

2. Оюндар жана чыгармачылык аркылуу тартуу

•**Оюндар.** Ден соолук темасында стол үстүндөгү же активдүү оюндарды иштеп чыгуу жана өткөрүү, анда катышуучулар өздүк гигиена жана сергек жашоо образы боюнча суроолорго жооп беришет (2-тиркемени караңыз).

•**Сүрөттөр жана плакаттар.** Визуалдык материалдарды түзүү: мисалы, колду кантип туура жууш керек же гельминттердин инфекциясын болтурбоо үчүн кандай тамактарды жеш керек. Чыгармаларды мектеп көргөзмөлөрүнө же маалымат стенддерине коюуга болот.

•**Викториналар.** Ден соолук темасында викториналарды уюштуруу, мында өспүрүмдөр гельминттер жана алдын алуу чаралары боюнча билимдерин текшерип, кеңейте алышат. Формат бетме-бет жана онлайн болушу мүмкүн.

•**Викториналар.** Ден соолук темасында викториналарды уюштуруу, мында өспүрүмдөр гельминттер жана алдын алуу чаралары боюнча билимдерин текшерип, кеңейте алышат. Формат бетме-бет жана онлайн болушу мүмкүн.

•**Флешмобдор.** Гигиена маселелерине арналган тематикалык флешмобдорду өткөрүү. Өспүрүмдөр гельминтоздун алдын алууга байланыштуу бий же ыр даярдап, мектеп майрамында же социалдык тармактарда спектакль тартуулай алышат.

3. Мектептин демилгелери жана иш-чаралары

•Ден соолук күнү.

Гигиена жана гельминтоздордун алдын алуу темасында лекциялар, мастер-класстар жана оюндар менен «Ден соолук күнү» мектебин өткөрүү.

•Мелдештер.

Гигиеналык эрежелерди мыкты билүү үчүн класстар арасында сынактарды уюштуруу. Катышуучулар гельминтоздордун алдын алуу темасында презентацияларды же дизайн стенддерин даярдап алышат.

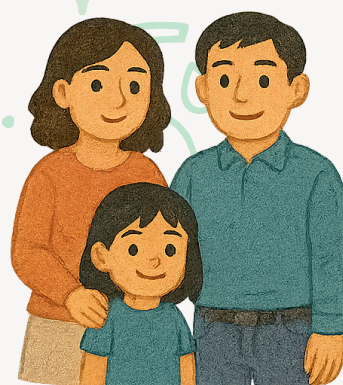


•Маалымат стенддери.

Мектепте гельминттер жана алдын алуу чаралары жөнүндө пайдалуу кеңештер жана фактылар менен маалымат стенддерин долбоорлоо. Өспүрүмдөр бул материалдарды иштеп чыгууга жана долбоорлоого катыша алышат.

•Ата-энелер менен иштөө.

Ата-энелер менен жолугушууларды өткөрүү, анда өспүрүмдөр гельминтоздун алдын алуу боюнча алган билимдери менен бөлүшө алышат жана үй - бүлөдө санитардык маданиятты жогорулатуу боюнча идеяларды сунуштай алышат (3-тиркемени карагыла).



Бул иш-чаралар өспүрүмдөргө ден соолук жөнүндө көбүрөөк билүүгө гана жардам бербестен, гельминтоздун алдын алуу иштерине активдүү катышууга, жоопкерчилик сезимин калыптандырууга, өзүнүн жана башкалардын ден соолугуна кам көрүүгө жардам берет.

IV. Чоң адамдар үчүн сунуштар

Гельминтоздордун алдын алууда жана балдардын ден соолугун камсыз кылууда билим берүү процессинин бардык катышуучуларын – мугалимдерди, ата-энелерди жана медицина кызматкерлерин тартуу негизги ролду ойнойт. Макулдашылган аракеттер жана жогорку маалымдуулук окуучулар үчүн коопсуз жана дени сак чөйрөнү түзүүгө жардам берет.

1. Педагогикалык кызматкерлерге

Тематикалык сабактарды өткөрүү.

Жеке гигиена, гельминтоздордун алдын алуу, сергек жашоо образына арналган сабактарды жана класстык сааттарды уюштуруу. Катышууну жогорулатуу үчүн сабактарды кызыктуу жана тарбиялык кылуу үчүн оюндар, викториналар, талкуулар сыяктуу интерактивдүү ыкмаларды колдонуу сунушталат.



Визуалдык материалдарды иштеп чыгуу.



Мектепте гельминттер, жугузуу жолдору, алдын алуу чаралары тууралуу маалыматтар жазылган плакаттарды, буклеттерди, презентацияларды түзүү жана жайгаштыруу. Көргөзмө материалдар окуучулардын маалымдуулугун жогорулатат.

Мектептердин ден соолук клубдарын колдоо.

Мектептеги ден соолук клубдарын түзүүгө жана иштетүүгө көмөктөшүү, анда окуучулар гигиена маселелерин талкуулай алышат, иш-чараларды өткөрүшөт жана оорулардын алдын алуу боюнча билимдери менен бөлүшүшөт.



2. Ата-энелерге

Үйдө гигиенаны сактоо үчүн шарттарды уюштуруу.

Үйдө жеке гигиенаны сактоо үчүн ыңгайлуу шарттарды түзүү. Ванна бөлмөсүндө гигиеналык каражаттар менен камсыз кылуу: самын, жеке сүлгү жана гигиеналык буюмдар. Балдарга кол жуу жана гигиенанын маанилүүлүгүн дайыма эскертип туруу.



Тамактанууну көзөмөлдөө.

Балдардын тамактануусуна көңүл буруңуз: менюга жаңы мөмө-жемиштерди жана жашылчаларды, ошондой эле туура бышырылган эт менен балыкты кошуу. Балдарга тамактанардын алдында тамакты жуунун маанилүүлүгүн түшүндүрүү зарыл.



Мектеп менен өз ара аракеттенүү.

Ден соолук маселелери боюнча мектептеги иш-чараларга катышуу жана мугалимдер менен байланышты сактоо. Профилактикалык иш-чараларды биргелешип талкуулоо балдардын гигиеналык көндүмдөрүн калыптандырууга бирдиктүү мамилени иштеп чыгууга мүмкүндүк берет



3. Медицина кызматкерлерине

Экзамендерди өткөрүү.

Гельминтоз жана башка ооруларды эрте аныктоо үчүн үзгүлтүксүз медициналык кароодон өтүп туруу. Бул өз убагында дарылоону жеңилдетип, мектепте инфекциянын жайылышын алдын алат.



Алдын алуу чаралары.

Ата-энелер жана балдар үчүн ден соолук күндөрү, семинарлар жана лекциялар сыяктуу профилактикалык иш - чараларды уюштуруу, гельминтоздордун алдын алуу жана гигиеналык нормаларды сактоонун маанилүүлүгү боюнча сунуштарды берүү.



Маалыматтык-түшүндүрүү иштери.

Ата-энелер жана мугалимдер менен инфекциянын коркунучу, гельминтоздун белгилери жана алдын алуу чаралары жөнүндө талкууларды өткөрүү. Дегельминтизациянын ыкмалары жана балдардын ден соолугуна кантип туура кам көрүү керектиги боюнча заманбап маалыматтарды берүү маанилүү.



V. Тиркемелер

Тиркеме 1. Гигиеналык күндөлүктү киргизүүнүн мисалдары

1-мисал

Дата: 10-июнь, 2025-жыл

•**Колду жуу:** колду 5 жолу жуу (сыртка чыккандан кийин, тамак ичердин алдында, дааратканадан кийин ж.б.).

•**Сактык чаралары:** тырмактарымды тиштебедим, өзүмдүн сүлгүмдү колдондум.

•**Жаңы билимдер:** курт жумурткалары тырмактарыңыздын астында болушу мүмкүн экенин, андыктан тырмактарды тиштебей турганын билдим.

2-мисал

Дата: 11-июнь, 2025-жыл

•**Колду жуу:** колду 4 жолу жуу.

•**Сактык чаралары:** жегенге чейин мөмө-жемиштердин тазалыгын текшерип, агын суунун астында жууш керек.

•**Жаңы билимдер:** кир, жакшы жуулбаган жашылча-жемиштер гельминттердин инфекциясын козгой тургандыгын түшүндүм.

3-мисал

Дата: 12-июнь, 2025-жыл

•**Колду жуу:** колду 6 жолу жуу.

•**Сактык чаралары:** тырмактарды кыска кармоо.

•**Жаңы билимдер:** острица түнкүсүн кычыштырууга алып келиши мүмкүн жана шейшептер аркылуу жугушу мүмкүн экенин үйрөндүм.



2-тиркеме. Окуучулар үчүн гельминтоздун алдын алуу темасы боюнча стол үстүндөгү жана ачык оюндардын мисалдары

1. Жөө жүрүү оюну "Таза колдор".

Клеткалар жана деңгээлдер менен оюн тактасы. Ар бир клеткада тапшырма же суроо бар: “Колду качан жууш керек?”, “Гельминт инфекциясына алып келген жаман адаттарды ата” ж.б.Туура жооп берүү үчүн оюнчу алдыга жылат.



2-тиркеме. Окуучулар үчүн гельминтоздун алдын алуу темасы боюнча стол үстүндөгү жана ачык оюндардын мисалдары

2. «Гигиена жана ден соолук» суроолорунун карусели.

Окуучулар тегерек болуп турушат. Мугалим катышуучулардын бирине суроо берет. Эгер жооп туура болсо, ал алдыга кадам таштайт. Жеңүүчү - баштапкы чекитке тезирээк кайтып келген адам.



2-тиркеме. Окуучулар үчүн гельминтоздун алдын алуу темасы боюнча стол үстүндөгү жана ачык оюндардын мисалдары

3. «Пайдалуубу же коркунучтуубу?» үстөл карта оюну.

Кыймылдардын сүрөттөрү бар карталардын палубасы (колду жуу, тырмак тиштөө, кир жашылчаларды жеш, тамактын алдында жашылчаларды тазалоо ж.б.). Окуучулар карталарды эки үймөккө жайгаштырышат: «пайдалуу адаттар» жана «коркунучтуу адаттар».



2-тиркеме. Окуучулар үчүн гельминтоздун алдын алуу темасы боюнча стол үстүндөгү жана ачык оюндардын мисалдары

4. Командалык эстафета «Тазалык микробдорго каршы».

Командалар кезек-кезеги менен үстөлгө чуркашат, ал жерде ар кандай кырдаалдардын сүрөттөрү түшүрүлгөн карталар (мисалы, "колуңарды жуугула", "жуула элек мөмөлөрдү жегиле"). Командага упай топтоо үчүн туура картаны (пайдалуу адат) тандоо керек.



**2-тиркеме. Окуучулар үчүн гельминтоздун алдын алуу темасы
боюнча стол үстүндөгү жана ачык оюндардын мисалдары**

5. "Ден соолук табышмак" оюну.

Командалар жеке гигиенаны туура сактоо процессин чагылдырган пазл чогултушат. Ар бир даана гельминтоздун алдын алуу жөнүндө суроого туура жооп алуу үчүн алынат.



3-тиркеме.

Гельминтоздордун алдын алуу боюнча иш-чараларды кантип пландаштыруу керек.

Мектеп окуучуларынын ден соолугунун чың болушу жана гельминттерге чалдыгып калбашы үчүн төмөнкү иш-чаралардын планын колдонсоңуз болот:

1. Темага киришүү

Биринчи этапта тааныштыруу жыйынын өткөрүү сунушталат, анда окуучуларга гельминттер, инфекциянын жолдору жана мүмкүн болуучу кесепеттер жөнүндө маалымат берилет. Тартуу үчүн презентацияларды, сүрөттөрдү, билим берүүчү видеолорду, оюн форматтарын – окуучулардын жашына жана уюштуруучулардын чыгармачылык мамилесине жараша колдонсоңуз болот.

2. «Таза колдор жумалыгын» уюштуруу

Мектепте кол гигиенасына арналган иш-чара өткөрүү. Иш-чаранын алкагында жаркын плакаттарды жайгаштыруу, чыгармачылык сынактарды өткөрүү (мисалы, колдун гигиенасы темасында эң мыкты видео, плакат же сүрөт үчүн), маалыматты жайылтуу үчүн мектептик социалдык тармактарды же мессенджерлерди колдонууга болот.

3. Оюн же викторина өткөрүү

Тема боюнча суроолор менен тематикалык викторина уюштуруу:

- Эмне үчүн жашылча-жемиштерди жууш керек?
- Колду качан жууш керек?
- Эмне үчүн тырмакты тиштегенге тыюу салынган?

Жеңүүчүлөргө сертификаттар же белектер (мисалы, жемиш жыты бар самын же жеке гигиена каражаттары) берилиши мүмкүн.

4. Үй жаныбарларына туура кам көрүү боюнча талкуу

Тема боюнча баарлашуу же чыгармачылык сынак өткөрүү: «Гельминттерди жуктуруп албоо үчүн ит менен мышыктарга кантип туура кам көрүү керек». Үй жаныбарларын дайыма дегельминтизациялоонун жана алар менен байланышта болгондон кийин гигиенаны сактоонун маанилүүлүгү баса белгиленет.

5. «Тазалык күнүн» өткөрүү

Оорулардын алдын алууда тазалыктын маанилүүлүгүн көрсөтүү үчүн класста же мектептин аянтында биргелешкен тазалоону уюштуруу.

6. Плакат же ден соолук бурчун түзүү

Гигиеналык эрежелер, гельминтоздордун алдын алуу, сергек адаттар жана визуалдык материалдарды (сүрөттөр, схемалар, эскертмелер) атайын бөлүнгөн жерге – «Ден соолук бурчунда» жайгаштыруу.

7. Медициналык адис менен жолугушуу

Гельминттер жөнүндө маалымат берүү жана окуучулардын суроолоруна жооп берүү үчүн мектепке дарыгерди же медайымды чакыруу.

Мындай жолугушуулар окуучулардын билимин кеңейтүүгө жана медициналык кеңештерге болгон ишенимди арттырууга мүмкүнчүлүк түзөт.

Ата-энелер жана өспүрүмдөр үчүн эскертүүлөр

Ата-энелер үчүн эскертүүлөр:

Бүт үй-бүлө үчүн гигиеналык эрежелер

- Колуңузду дайыма жууп туруңуз, айрыкча тамактанардын алдында жана дааратканадан кийин.
- Тамактанардын алдында жашылча-жемиштерди жакшылап жууш керек.
- Эт менен балыктын жакшы бышырылганын текшериңиз.
- Дарыгердин сунушу боюнча профилактикалык дегельминтизацияны жүргүзүңүз.

Өспүрүмдөр үчүн эскертүүлөр:

Гельминттерден кантип сактануу керек?

- Тамактанардын алдында жана сыртка чыккандан кийин колуңузду самындап жууңуз.
- Жуула элек жашылча-жемиштерди жебеңиз.
- Башкалардын буюмдарын (сүлгү, тарак) колдонбоңуз.
- Бөлмөңүздү, жумуш ордуңузду жана мектебиңизди таза кармаңыз.

Жыйынтык: Ден соолук – бул аң-сезимдүү тандоо!

Адабияттардын тизмеси

1. [1] «Клиникалык медицина» адистиги боюнча илимий макала, Мите оорулары: инфекционист Думбадзенин О.С. практикалык сунуштары, Микробиология жана паразитология илим-изилдөө институтунун клиникасынын башчысы, Ростов-на-Дону, <https://cyberleninka.ru/article/n/parazitarnye-zabolevaniya-prakticheskie-rekomendatsii-vracha-infektsionista/viewer>
2. [2] Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин 04.05.2023-ж. №525 буйругу, Кыргыз Республикасындагы мите ооруларына эпидемиологиялык көзөмөл системасын өркүндөтүү боюнча колдонмо
3. [3] 2023-2024ж статистикалык маалыматы Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин Оорулардын алдын алуу жана мамлекеттик санитардык-эпидемиологиялык көзөмөл департаменти
4. [4] Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин 14.06.2013-ж. № 343 буйругу "Мите курт ооруларын диагностикалоонун жана дарылоонун клиникалык протоколдору»
5. [5] Кесиптик башталгыч билим берүү системасынын мугалимдери үчүн "Коопсуз жана сергек жашоо" усулдук колдонмосу, РДСЧЖМСБ, 2022
6. [6] Жалпы билим берүү уюмдарынын медицина кызматкерлери үчүн методикалык колдонмо "Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарында медициналык-профилактикалык кызматты уюштуруу", РДСЧЖМСБ, 2022
7. [7] Жалпы билим берүүчү мектептердин 5-6-класстарынын мугалимдери үчүн колдонмо "Мектеп чөйрөсүндөгү гигиена, санитария жана сергек жашоо образы", 2022. Кыргыз билим берүү академиясынын Окумуштуулар кеңешинин 2022-жылдын 15-ноябрындагы № 6 протоколу менен бекитилген, Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин Эксперттик кеңешинин 2022-жылдын 15-ноябрындагы № 2 протоколу, Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин № 2-протоколу. 2022.

Сунушталган булактардын жана пайдалуу шилтемелердин тизмеси



Республикалык ден соолукту чыңдоо
жана массалык
коммуникация борборунун сайты:
saksalamat.kg

КФ "Ден Соолук Нуру" сайты
www.afew.kg

