

Кара-Дөбө негизги мектеби

Дени сак муун

Класс жетекчи:

Джумалиева Н .

5. Ден соолугунду жашыңдан сакта.

Сабактын максаты:

1. Адамдын ниетинин, адебинин ден соолукка таасири жонундо тушунук алышат.
2. Озунун ден соолугуна кам коруу керек экендигин тушунот.
3. Ан сезимдуулукко, сергек жашоо мунозуно умтулуусуна оболго тузот.

Сабактын жабдылышы: ден соолук жонундо учкул создор жазылган плакат.

Сабактын журушу:

I. Уюштуруу:

Аптечкабызда эмне бар? А эмне болуш керек эле?

II. Киришуу учун суроолор:

Ден соолук жонундо откон мурдагы сабактарыбыздан канчалык билим алганынарды томонку суроолор менен текшерип королу.

- Ооруганда созсуз дары колдонуу керекпи?
- Оорунун алдын алуу учун эмне кылуу керек?
- Сенин ден соолугуна эн жоопкер адам ким?
- Эмне учун Кыргызстанда журок-кан тамыр оорулары менен ооругандар кобойуп жана жашарып баратат деп ойлойсунар?

III. Жаны теманы баяндоо:

«Озун айыктыра албаган адам-акылсыз» (Сенека).

Адамдын оюнун, эмоциясынын, жашоосунун туура же туура эмес уюштуруусунун, адеп-ахлагынын ден соолукка таасири барбы?

Коптогон медициналык илимий изилдөө борборлрдун изилдоолоруно караганда онокот оорулары бар адамдардын дарты менен оюнун, адебинин, кылмыштуу иштеринин ортосунда себеп-натыйжа байланыш бар:

Каржы абалы боюнча(байлыкка жетпедим деп) ото кайгырган адамдардын, алы жетпеген жумушта иштеген, иши өтө оор адамдардын аркасы, бели оруйт;

Келечектен коркууну жене албагандардын буту ооруйт;
Оз алдынча чечим чыгарып, аны жузого ашыра албагандардын тишинин эти ооруйт;
Озунун жанылыштыгына башкаларды куноолоп, жашыруун таарынычы бар, ийкемдуу ой жугуртууго жондомсуз адамдардын тамагы ооруйт;
Ачуусу чукул, каардуу, куйколоктогон адамдардын боору ооруйт;
Башкаларга устомдук кылгысы келген, аларды козомолдогусу келген адамдардын(падагра) муундары ооруйт;
Кубанганды билбеген, жашоодон ырахат албаган адамдар журок оорусунан жабыр тартышат;
Эски таарынычын унута албаган, озун жана башкаларады кечире албаган адамдарда шишик пайда болот;
Консервативдуу, уу тилдуу, заардуу, жанга тийуучу создорду суйлогон, откон жаман эмоцияларын унутпаган адамдар запордон азап чегишет;
Келиндин онокот таарынычы болсо, баласы оорулуу болот;
Ушак айтуучулардын, сын тагуучулардын тиши эрте тушот;
Агрессивдуу адамдардын психикалык проблемалары коп болот, кан басымынын жогорулашы, инфаркт, инсульт болушу мумкун;
Куноолуу сезимдери бар адамдардын (ал ыймансыздыктан, ынсапсыздыктан, кара муртоздуктон) денеси, булчундары, тарамыштары ооруйт, чарчайт;
Коро албастык, ичи тардык- истерия нерв ооруларынын себеби болушу мумкун. Ичи тардыктан жинди болуп кеткендер бар;
Эки жуздуулуктун «кесиптик дарты» - кант диабетти, калкан безинин жана бойроктун устундогу бездин бузулушу;
Киши олтургон, ырайымсыз адамдардын тиши эрте тушот, буту, колу коп чыгат, когорот, коп ооруйт;

IV. Жыйынтыктоо:

Адамдын психикасынын анын ден соолугу менен байланышы бар экендигин Франц Месмердин жана Зигмунд Фрейддин эксперименти аркылуу биринчи болуп далилденген. Терс эмоциялуу, жаман ойлуу адамдардын организми адреналин, шал кылуучу кислота, ацето-уксус кумурска жана сут кислотасын коп иштеп чыгарат. Алар организмдеги зат алмашуусун начарлатат, анда клеткалар тез картаят, олот.

Ойду озгортуу менен оорудан айыкса болот. Аны учун адебинерди ондогула, ыймандуулукка умтулгула, жакшы адам болгула, ошондо гана озунор жонундо оюнар жакшы болот. Ички (жан) дуйнонор тазарса гана денинер соо болот