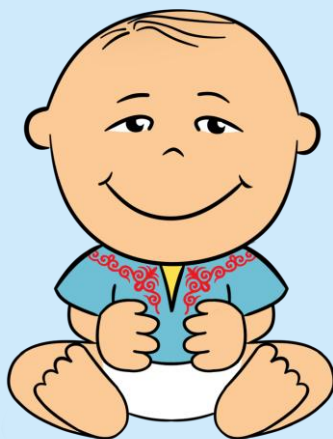


**Коргошун
жана
балдардын ден соолугу**



**Мугалимдер жана ата-энелер үчүн
маалымат колдонмосу**



European
Commission



*Басылма Европа Биримдигинин жана UNIDO колдоосу менен,
Кыргызстандагы Баткен областынын Кан айылынын
жашоочуларынын коргошун уулануусунун коркунучун азайтуу
боюнча Программанын алкагында даярдалды*

"Коргошун жана балдардын ден соолугу" усулдук колдонмосу мектепке чейинки билим берүү мекемелеринин тарбиячылары, орто билим берүү окуу жайларынын мугалимдери жана ата-энелер үчүн арналган. Бул колдонмо Сизге, балаңызды коргошун менен уулануудан кантип сактоону үйрөтөт. Бул жерде коргошун менен уулануу жана балдардын коргошун менен уулануусун баалоо методикасы тууралуу маалыматтар, ошондой эле коргошун уулануусунун коркунучун азайтуу жана профилактика чаралары жөнүндө маалымат берилген.

Колдонmodo балдардын коргошун булактары менен таанышуусуна, ошондой эле коопсуз жүрүм-турумду калыптандырууга жана дени сак жашоо образына багытталган окутуучу оюндардын мисалдары берилет.

Маанилүү эскертүү

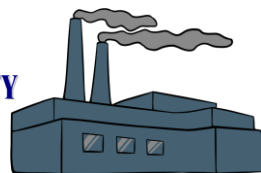
Бул китеп коргошун уулануусу тууралуу жалпыланган маалыматты камтыйт, жана квалификациялуу профессионалдардын жана медиктердин атайын билимдерин жана кеңештерин алмаштырууга багытталган эмес.

Балдар үчүн коргошун коркунучу

Коргошун (Pb) – БУУ тарабынан айлана-чөйрөнү приоритеттүү булгоочулардын тизмесине киргизилген уулуу металлдар болуп саналат. Коргошун организмге кирген кезде, ал адамдардын ден соолугун чоң коркунучка салат жана ар кандай ооруларды чакырышы мүмкүн. Өзгөчө анын таасири 6 жашка чейинки жана андан кичине балдар үчүн коркунучтуу.

Адамдын айлана чөйрөсүндө коргошундун болушу байкалбашы мүмкүн, бирок ар бир ата-эне жана мугалим коргошун кайда бар экенин, ал ден соолукка эмнеси менен зыян экенин жана баланын организмине кандай жол менен кирерин билиши керек. Бул баланы тарбиялоо жана иштөөгө тиешеси бар ар бир чоң адам үчүн балдардын коргошун уулануусунун алдын алуу жолунда маанилүү кадам болуп эсептелет.

Коргошун адамдын ишмердүүлүгүндөгү ар кайсы тармактарда колдонулат



Коргошун бекем жана аны менен иштөө жеңил, ошондуктан ал миңдеген жылдардан бери адамзатка тааныш. Коргошун таза түрүндө коргошун аккумуляторлорун, электр зымдарынын кабыктарын жасоо, күкүрт кычкылын сактоо үчүн колдонууда кеңири колдонулат. Коргошундун эритмесин кандооч катары, типографиялык шрифттерди, окторду, курал жарактарды жана кайырмактарды жасоо үчүн колдонушат. Коргошун кошулмаларын боек (коргошун жошосу же коргошун ак сыры) катары жана пестициддер катары колдонушат. Коргошун бензин өндүрүүдө кеңири колдонулат. Мындай бензин этилдешкен деп аталат, анткени ага тетраэтилкоргошун (ТЭК) кошулат.

Коргошун коркунучу кайдан келет?

Коргошун таштандыларынын булактары болуп түстүү металлдарды, темирди жана болотту казуу жана иштетүү боюнча ишканалар, айнек, лак сырдоочу, коргонуу өнөр жайынын

ишканалары, аккумулятордук заводдор, мунай химиясынын жана электротехниканын ишканалары саналат. Өзгөчө коргошундун абадагы жана жердеги камтылышы жол берилген ченемдерден ашып турган аймактарга чектеш жерлерде коргошун уулануусунун коркунучу жогору. Этил бензинин колдонуу убагында, коргошун уулануусу автомобили көп шаарлардагы жашоочулар үчүн мүнөздүү болгон.

Адамдын организминде коргошундун келип түшүүчү башка булактары бар:

- коргошун кандоочтору, алар кээде консерва өндүрүү учурунда колдонулат;
- коргошун глазуру, ал суусундуктарды жана азык-түлүктөрдү сактоо үчүн карапа жана айнек идиштерин жабууда колдонулат;
- сырларды өндүрүү, анын курамына коргошун пигменттери кирет (коргошун жошосу, сары крон ж.б.);
- мындай сырлар менен сырдалган үстүнкү беттер (терезелер, тепкичтин кармагычтары, эмерек, терезе рамалары, оюнчуктар ж.б.);
- турак-жайлардагы чаңдар, алар көчөдөгү топурактан чаң болуп 60% коргошун кириши мүмкүн.
- коргошун менен булганган жерде өстүрүлгөн айыл чарба продукциясы;
- эски коргошун түтүктөрүнөн аккан суу;
- коргошун менен ууланган суудагы балырлар жана балыктар;
- тамекинин түтүнү.

Балдардын коргошун уулануусунун булактары

Топурак

Коргошун топуракка түшөт:

- өнөр жай таштандылары менен булганган абадан;
- коргошунду ташуу учурунда ойгонгон коргошун концентрантынан;
- эски коргошун сырлары бар бөлүктөрдөн;
- коргошун негизиндеги пестициддер менен.

Коргошундун көп өлчөмү жер кыртыштын жогорку катмарында камтылат, 5 сантиметрге чейинки терендикте, балдар аны менен баарынан көп байланышат жана бул катмардагы коргошундун концентрациясы коргошун уулануусунун коркунучун баалоону изилдөө учурунда көп көңүлгө алынат.

Балдар көчөдө, короодогу көк чөптүү аянтта, кум аянтында, огороддо ойноп жатканда, алар коргошун менен булганган топурактан же кумдан көтөрүлгөн чаңды жутуп же дем алып алышат.

Бирок, баарынан көбү коргошун баланын организмине кир колдор аркылуу, ал кир оюнчуктарын же кир колдорун оозуна салган убакта кирет. Ошондой эле коргошун уулануусун көп учурда "кир колдордун оорусу" деп аташат. Кээ бир балдар көчөдө кум менен топуракты жешет.

Ар бир ата-эне жана мугалим, балдардын жүрүм-турумун, өзгөчө жеке гигиена эрежелерин кармоосун көзөмөлдөө маанилүү экенин түшүнүшү керек.

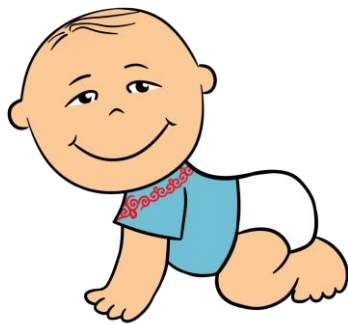
Баланын бети – коргошундун организмге кирүүсү үчүн ачык дарбаза. Баланы дайыма карап туруу кыйын, бирок бул баланын коргошун уулануусунан коргоодо абдан зарыл жана маанилүү чара.

Аба

Катуу шамал учурунда булганган жердеги коргошун чаңы абага көтөрүлөт. Балдар чоңдорго караганда аба менен көбүрөк чаңды жутуп алышат, анткени алардын бою кичине жана жерге жакыныраак.

Турак-жайлардагы чан

Эгер көчөдөгү жер коргошун менен булганган болсо, коргошун камтыган чаңдын бөлүктөрү турак -жайлардын ичине да кирет, ал көчөдөн бут кийим жана кийим менен кирет. Турак-жайлардын чаңы жүрүм-турумунун өзгөчөлүктөрүнөн улам балдарга көбүрөк таасир кылат – алар полдо көбүрөк ойношот, төрт аяктап жөрмөлөшөт жана полдон ар кайсы



нерселерди алып, оозуна салышат. Кичинекей балдар колдорун мүмкүн болушунча көбүрөк жууп, таза полдо ойношу керек.

Коргошун сыры

Азыркы убакта коргошун камтыган сырлар турмуш тиричиликте колдонулбайт. Бирок бул сырлар көптөгөн эски үйлөрдүн ичинде жана сыртында мурда колдонулган: дубалдарда, эмеректерде, терезелерде, тепкичтердин кармагычтарында жана эшиктерде болушу мүмкүн. Үй канчалык эски болсо, коргошундун негизиндеги сырды табуу мүмкүнчүлүгү ошончо жогору.

Коргошун сыры үбөлөнүп түшкөндө, сыйрылганда, күкүмдөлгөндө, бузулганда же жарылганда коргошун булгануусунун булагы болуп эсептелет. Сырдын бөлүкчөлөрү жана чаң, балдар оозуна салган предметтерде жана үстүнкү катмарларда чогулуп калышы мүмкүн. Балдар коргошун сыр менен сырдалган үстүнкү беттерди чайнап жана жалашы мүмкүн, коргошун сырдын бөлүкчөлөрүн жеши мүмкүн.

Оюнчуктар

Коргошун оюнчуктун өзүндө да, анын үстүнкү катмарында да камтылышы мүмкүн:

- эгер ал полдо жатса;
- эгер ал чаң же топурак камтыган коргошун менен булганып калса;
- эгер ал коргошун боегу менен капталган сапатсыз импорттук оюнчук болсо;
- эгер ал коргошундун коркунучу тууралуу билбеген мезгилде жасалган эски оюнчук болсо;
- эгер оюнчук коргошун камтыган пластиктин элементтери менен жасалса (аба, күндүн нуру жана жуучу каражаттар чанды түзүү менен пластикти бузушат).

Балдарга бардык эски оюнчуктарды тиштөөгө, сырдалган катмарларды жалоого, күкүмдөлгөн сырдын майда бөлүктөрүн жегенге уруксат бербегиле.

Баланын колдорун жана анын оюнчуктарын тез-тез жууп турууну унутпагыла!



Азык-түлүктөр

Коргошун азык-түлүктөрдө жана алардын үстүңкү беттеринде камтылат, эгер азык-түлүктөр:

- коргошун менен булганган райондо, коргошун булгануусунун булагынын жанында өссө;
- коргошун бар жер менен тийишсе;
- коргошун менен бекитилген консерваларда узакка сакталса;
- коргошун чаңы бар кир колдор менен даярдалса.



Тамактын алдында дайыма колду жуугула.

Дагы эмнелер кичинекей балдар үчүн коргошун уулануусунун коркунуч булагы боло алат?

Аккумулятордун корпусу

Эски аккумуляторлордун бышык, кенен, узакка чыдаган жана суу өтпөгөн кутулары кээде тиричиликке колдонулуп кетет, буга таптакыр жол берилбеши керек, анткени бул идиштердин дубалдары жана түбү коргошунга чыланып калган. Аларга балдардын жетүүсүн толук чектөө керек.

Өнөр жайлык темир жолдор

Коргошун концентрантын алып өткөн темир жолдор коргошун коркунучунун кубаттуу булагы. Темир жолдун темирлери коргошун концентранты менен абдан булганышы мүмкүн. Аларды бардык максаттар үчүн колдонуу абдан коркунучтуу.

Калдык сактоочу жайлар жана калдыктар

Калдык сактоочу жайлар – бул пайдалуу кендерди байытуунун уулуу, радиоактивдүү жана башка таштандыларын (калдыктарын) сактоо үчүн курулуш. Калдык сактоочу жайлар көп учурда жер кыртышынын сууларынын жана атмосферанын булагы болуп саналат. Кургак климат жана шамалдын багыты калдык сактоочу

жайлардан калктуу пункттарга булганган чанды ташууга шарт түзөт. Калдык сактоочу жайлардагы калдыктарды (кумду) бардык максаттарга колдонуу коркунучтуу, анткени коргошундун концентрациясы аларда жол берилген өлчөмдөн миң эсе ашып кетет.

Коргошун суу түтүгүндө

Коргошундун сууда камтылышы сууда эриген минералдардын тибинен жана санынан, суу түтүктө канчалык көп турганынан, суунун кычкылдыгынан жана анын температурасынан көз каранды. Коргошун сууга бардык температураларда кириши мүмкүн, бирок суу ысык же жылуу кезде анын саны көбүрөк болот, ошондуктан ичүү жана тамак жасоо үчүн крандагы ысык сууну колдонбогула. Сууну кайнатуу коргошундан куткарбайт.

Хобби

Балык уулоо үчүн коргошундан кайырмактарды, мылтыктын огун, түстүү айнектерди же керамиканы жасоого, коргошундан же анын эритмелеринен антиквардык предметтерди реставрациялоого байланышкан кызыгуулар силерди коргошун уулануусунун коркунучуна алып келиши мүмкүн. Мындай иштерди үйдө жасоодон качууга аракет кылгыла.

Коргошун ар бир бала үчүн коркунучтуу

Балдар коргошун менен уулануу коркунучуна дуушар болууда буларга көз каранды эмес:

- алар кайда жашайт - шаардабы, шаар четиндеби же айылдабы;
- ата-энесинин социалдык статусуна;
- алар кайсы улуттан жана улуттук таандыктыгынан;



Балдар коргошун уулануусуна үйдө, көчөдө, мектепте, бала бакчасында жана балдар аянтында дуушар болушат.

Коргошун адамдын организмине киргенде, эмне болот?

Коргошун организмине киргенде, ал биринчи кезекте канга келип түшөт жана эритроциттер менен тез байланышат (кызыл кан клеткалары). Эритроциттерде кандын плазмасына караганда коргошун 16 эсе көп камтылат. Коргошун гемоглобиндин синтезин чакырат, натыйжада анемия пайда болот. Коргошундун организмде камтылуу деңгээли таасир этүү булагы менен узакка байланыш учурунда жогорулайт.

Коргошун чачтарда, тиште, сөөк ткандарында топтолот, ал жактан адам булганган жерден кеткенден кийин да көп жылдардын убагында адамдын организмнин тутумдарына келип түшөт.

Дени сак балдар – болочок ата-энелердин биринчи камкордугу. Айлана-чөйрө ал төрөлгөндөн баштап балага күчтүү таасир этет. Кош бойлуу аялдын канындагы коргошун тон аркылуу балага да өтөт. Коргошун ошондой эле эненин организмине түйүлдүк жарала элек кезде кирип, сөөккө топтолуп калса да, балага өтөт. Коргошундун кош бойлуу аялдын организмине тийгизген таасири түйүлдүктүн өсүшүн жана өнүгүүсүн бузат, боюнан түшүп калууга жана ийгиликсиз төрөткө алып келиши мүмкүн.

Коргошун баланын организмине кантип таасир этет?

Коргошун канда көп камтылганда (5 мкг/дл көп) организмдин ууланышы башталат. Андан кийин канда коргошундун деңгээли көбөйгөндө коргошун уулануусунун коркунучу көбөйөт, ал - **сатурнизм** деп аталат. Коргошун, эгер ал узак убакыт бою баланын организмине келип турса, бир аз санда да коркунучтуу болушу мүмкүн.

Кандагы коргошунду жогорку деңгээли:

- өсүүнү жана өнүгүүнү кармайт;
- интеллекттин деңгээлин азайтат (IQ);
- окутууда кыйынчылыктардын себеби болот;
- баланын жүрүм-турумуна таасир этет (жогорку дүүлүгүү, агрессивдүүлүк, кыжырдануу)



Коргошун уулануусунун белгилери

- нерв тутуму тарабынан өзгөрүүлөр, баштын оорусу, алсыздык, тез чарчап калуу, уйкусуздук, өнөкөт чарчоо, эс-тутумдун начарлашы, көңүл бурууга жөндөмсүздүк, маанайдын тез бузулушу;
- жүрөк-кан тамыр тутумунун өзгөрүшү (аритмия, кан басымынын жогорулашы);
- ашказан-ичеги бузулуулары – табиттин жоголушу, зарына, тез жүрөгү айлануу, кусуу;
- ооздогу темирдин даамына болгон даттануу;
- кандын элементтеринин курамынын өзгөрүшү, аз кандуулукка (анемияга) чейин;
- гормоналдык жана зат алмашуудагы өзгөрүүлөр, алар бала төрөөчү функцияларга жана зат алмашуунун бузулушуна алып келет;
- бөйрөктүн ишинин жетишсиздигине алып келүүчү бөйрөк функцияларынын бузулушу;

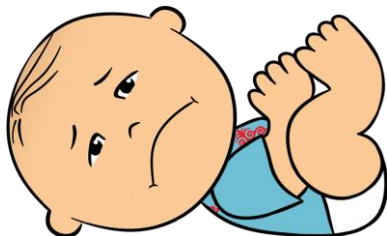
Организмде коргошундун көп топтолушуна жараша өсүүдөгү кармалуу, алсыздык, акыркы мезгилде алган билимдердин жана көндүмдөрдүн жоголушу байкалат. Коргошундун таасири кыймылдаткыч активдүүлүктө, кыймылдардын координациясында, көрүү жана угууну кабыл алууда пайда болот. Манжалардын майда моторикасы жайлайт жана тапшырмаларды аткаруунун логикалык ирээттүүлүгү бузулат.

Андан кечирээк стадиясында борбордук нерв тутумунда туруктуу өзгөрүүлөр өнүгүшү мүмкүн – баш айлануу, ориентациянын жоголушу, көзгө көрүнүүлөр, угуунун жана көрүүнүн бузулушу, кептин бузулушу. Шал («коргошун калтыратмалары») байкалышы мүмкүн, ал биринчи кезекте манжаларды, колдорго жана билектерге («билектин түшүшү»), кыймылдагы бузулууларга (полиневрит, кесиктер) тийиштүү.

Коргошундун узак убакыт организмге келип түшүүсү учурунда спазмдар менен ич оорусу «коргошун спазмалары», бүйлө менен тиштердин чекесиндеги кызыл-боз тилке – «коргошун жээк» мүнөздүү.

Коргошунду бириктирген канцерогендер бөйрөктүн, ашказандын жана ичегинин рак оорусуна алып келиши мүмкүн.

Коргошун уулануусун аныктоо оңой эмес. Анткени коргошун уулануусунун белгилери дайыма эле көрүнө бербейт, эгер пайда болсо да сасык тумоо же башка оорулардын белгилери катары жаңылыш кабыл алынышы мүмкүн. Коргошун уулануусунун бар экенин аныктоонун жалгыз жолу – балага атайын анализ жасоо, анда анын канындагы коргошундун канчалык деңгээли бар экени көрүнөт. Эгер балада коргошун уулануусу бар деп шек санап жатсаңыз, сөзсүз түрдө педиатр менен кеңешиңиз.



Кичинекей балдар коргошун менен уулануусунун жогорку коркунуч тобунда

Баарынан көп коркунучтуу топко 6 айдан 6 жашка чейинки балдар кирет. Коргошун чоңдорго караганда балдарга көбүрөк коркунучтуу, анткени:

- өсүп жаткан баланын организми коргошунду көбүрөк сиңирип алууга жөндөмдүү;
- баланын мээси жана нерв тутуму коргошундун зыяндуу таасирине көбүрөк сезимтал, анткени мээдеги клеткалардын арасында интенсивдүү калыптануу жүрүп жаткан болот. Коргошун менен жабыркаган нерв аяктарынын чел кабыктары нерв-психикалык өнүгүүнүн кармалуусуна алып келет.
- балдарда нерв жана иммундук тутумду өнүктүрүүнүн, зат алмашуу тутумун жакшыртуунун критикалык мезгилдери бар. Бул мезгилдерде организмдин зыяндуу заттарга болгон сезимталдыгы (анын ичинде коргошун) жогорулайт;
- коргошундун таасири алдында иммунологиялык өнүгүүдө кармалуу байкалат;
- балдардын боорунун жана бөйрөгүнүн функционалдык мүмкүнчүлүктөрү чектелген, чоочун заттарды организмде

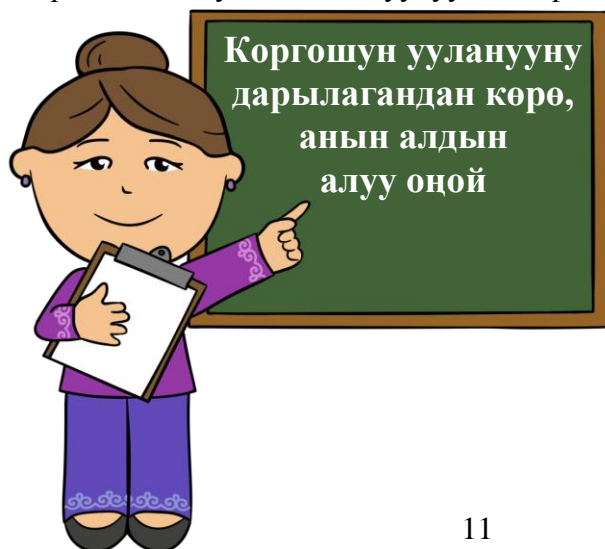
зыянсыздандырууну ишке ашырган зат жана ферменттик тутумдар процесси толук жетиле элек.

- кичинекей балдар көп учурда коргошун камтылган заттарды: коргошун чаңы, коргошун менен булганган топурак же кумду (мисалы колу же оюнчуктар) оозуна алышы мүмкүн.
- кичинекей балдар көп убактысын оюн аянтчаларында өткөрүшөт, андагы топурак коргошун менен булганган болушу мүмкүн.
- балдарда коргошун менен уулануунун ачык көрүнгөн белгилери байкалбайт.

Балдардын коргошунга уулануу коркунучун эмне күчөтөт?

Бүгүнкү күнү коргошундун таасири балдардын жетишсиз тамактанып жатканында экенин белгилей кетүү керек (организмге зарыл белоктордун, витаминдердин, минералдардын жетишсиздиги), бул ал металлдын уулуу таасирин күчөтөт.

Балдарда уулуу заттар менен зарыл болгон микроэлементтердин жетишсиздигинин ортосундагы байланыш тастыкталган. Темирдин, кальцийдин жана цинктин жетишсиздиги учурунда коргошун менен кадмийдин сиңиши күчөйт, ошондой эле алардын коопсуз саны да уулуу таасир бериши мүмкүн. Кальций



сыяктуу эле, коргошун да бир нече жума бою кан айлануу тутумунда кала берет. Андан кийин ал сөөккө сиңет да, жашоосу аяктагыча топтоло бериши мүмкүн.

Коргошундун камтылышына болгон кандын анализи

Коргошун менен уулануу тобокелдигин баалоо, эреже катары, кандагы коргошун концентрациясын аныктоо негизинде жүргүзүлөт. Кандагы 5 мкг/дл (5 микрограмм 100 мл канга) аз коргошундун концентрациясы баланын ден соолугу үчүн коопсуз деп эсептелет. 6 жашка чейинки бардык балдар кандагы коргошундун камтылышына карата тестирилүүгө муктаж. Балдардын көпчүлүгү 12-15 айда бир текшерип туруу керек. Жогорку коркунуч аймагындагы бардык балдарды 6 айда бир тесттен өткөрүп туруу керек.



Кандагы коргошундун деңгээлин аныктоо үчүн жөнөкөй тест бар. Балдарды текшерүү, кандагы коргошундун камтылышына тест жүргүзүү скрининг деп аталат. Анализ үчүн кан стандарттык ыкма менен баланын аты жок манжасынан 50 мкл (микролит) атайын капиллярга алынат.

Коргошунга тестти кийинкиге калтырууга болбойт. Бул коргошун уулануусунун алдын алат жана өз убагында табууга жардам берет!

Анализдин жыйынтыгы эмнени түшүндүрөт?

Көптөгөн мамлекеттердин педиатрлары иштеген атайын шкала бар.

- **0-4 мкг/дл** – бул коргошундун нормалдуу деңгээли, ал баланын ден соолугу үчүн коопсуз деп эсептелет. Эгер индивидуалдык коркунучтун даражасы төмөн болсо, текшерүүнү жыл сайын өткөрүп турушат.

- **5-14 мкг/дл – көтөрүнкү деңгээл**, ал баланын организмине коргошундун келип түшкөнүнө жана коргошун интоксикациясы болгонунан кабар берет.
- **15-39 мкг/дл – жогорку деңгээл**, ал интеллекттин азайышына, заара алмашуунун бузулушуна жана ден соолуктагы башка проблемаларга алып келиши мүмкүн.
- **40-64 мкг/дл – коркунучтуу деңгээл**, ал баланын ден соолугуна олуттуу зыян келтириши мүмкүн.
- **65 мкг/дл жогору – коргошундун критикалык деңгээли**, ал баш мээсинин пернаментинин зыян болушуна, талма оорусуна, комага жада калса өлүмгө алып келиши мүмкүн. Токтоосуз жана интенсивдүү дарылоо керек.

Коргошун менен ууланууга жеке кабыл алуучулук кеңири чекте өзгөрүп жаткандыгына байланыштуу, айрым балдарда аз өлчөмдө эле өтө жаман жыйынтыктарды байкоого болот.

Натыйжалар тууралуу кененирээк

Канындагы коргошундун камтылышы менен балдар кеңири медициналык текшерүүгө муктаж. Бардык текшерүүлөр педиатрлар, невропатологдор жана балдардын курагындагы психология боюнча адистер тарабынан жүргүзүлөт.

Педиатр ата-энелери менен сүйлөшүп, кандагы коргошундун деңгээлин азайтууга багытталган аракеттер тууралуу айтып бериши керек. Сунуштар баланын жашаган жерине жана жүрүм-турумуна, индивидуалдык өзгөчөлүктөрүнө жана организмдин коргошун уулануусуна карата туруктуулугуна жараша өзгөрүп турушу мүмкүн. Ата-энелерге, бала үчүн коргошун коркунучун толук элесин алуу үчүн кошумча бериле турган суроолор:

- баланын жүрүм-туруму, ал кумду, топуракты, шыбакты чайнап же жутабы,
- ден соолугу, ден соолугуна карата даттануулар жана проблемалар;
- баланын диетасы;
- үй-бүлөнүн медициналык тарыхы;

- үйдө, оюн аянтчасында жана бала боло турган жерде болушу мүмкүн болгон коргошун булактары.
- өз педиатрыңыздан же адистен сураңыз:
- балдарды коргошундан кантип коргоо туурасында кеңеш;
- Сиздин балаңызга тест сунушталды беле, аны кантип өткөрүү керек;
- сизде коргошун менен уулануу коркунучуна байланышкан кандайдыр бир проблемалар барбы?

Кош бойлуу аял аны көрүп жаткан дарыгерден өз канындагы коргошун тести жөнүндө сурашы керек.

Тестирлөөнүн натыйжаларын түшүнүү

Кандагы коргошундун деңгээли	Сунушталган аракеттер
0-4 мг/дл	Эч кандай кошумча аракет талап кылынбайт. Коргошун менен уулануу коркунучу тууралуу маалымат алуу керек.
5-14 мг/дл	Коргошун менен уулануу коркунучун азайтуу, тамактануу жана гигиеналык эрежелер тууралуу сунуштар зарыл. Энтеросорбенттер менен витаминдерди кабыл алуу, дарыгердин сунушу боюнча анализ тапшыруу. Үч айдан кийин кандын кайталанган анализин тапшыруу.
15-39 мг/дл	Толук медициналык текшерүү жана медициналык жардам алуу керек, энтеросорбенттер менен витаминдерди кабыл алуу. Каршы көрсөтмөлөрү жок болгон кезде хеланттык терапия коргошундун булагын табуу жана алардын бала жашап жаткан үйдөгү, мектептеги жана ойногон жерлердеги жеткисинин алдын алуу. Ар бир айда баланын канындагы коргошун концентрациясын көзөмөлдөө.
40-64 мг/дл	72 сааттын ичинде зарыл медициналык жардам алуу үчүн жана толук медициналык текшерүүдөн өткөрүү үчү стационарга жаткыруу. Энтеросорбенттерди

	кабыл алуу. Хеланттык терапия жүргүзүү. Калыбына келтирүүчү иш чараны өтө эрте мөөнөттө баштоо керек, мотордук бузууларды оңдоо үчүн 1,5 жыл аралыгында жүргүзүү керек. Коркунуч булактарын изилдөө жана зыянсыздандыруу. Ар бир айда коргошун концентрациясы көзөмөлдөө.
65 мкг/дл жана жогору	Жашоо үчүн коркунучтуу деңгээл Токтоосуз медициналык жардам алуу, педиатриялык жана неврологиялык иликтөөлөрдү кеңейтүү Хеланттык терапия жүргүзүү. Баланын айлана чөйрөсүнүн абалын изилдөө жана көзөмөлдөө. Ар бир айда коргошун концентрациясы көзөмөлдөө.

Коргошун менен ууланган учурда медициналык жардам

Организмдеги химиялык тең салмактын бузулушу, эреже катары бир эле убакта бирөөлөрдүн өзгөчө топтолуп кетишине алып келет жана башка элементтер жетишпей баштайт, ошондуктан профилактика жана дарылоо эки этапта өткөрүлүшү керек:

- коркунучтуу болушу мүмкүн болгон химиялык элементтердин ашыкчаларын жоготуу;
- тиешелүү микроэлементтердин жана макроэлементтердин жетишсиздигин толтуруу.

Организмде ашыкча келип жана топтолуп калган оор металлдарды жоготуу жана калыбына келтирүүдө энтеросорбция эффективдүү ыкма болуп саналат. Бул жөнөкөй, жеткиликтүү жана бир эле убакта эффективдүү ыкма, ал профилактика үчүн да, көптөгөн ооруларды дарылоо үчүн да колдонулат.

Энтеросорбенттерди көп өлчөмдө, бирок кандайдыр бир салыштырмалуу узак убакыттын ичинде дайындашат. Баарынан алгылыктуу болуп энтеросорбциялык касиеттери бар биологиялык активдүү кошулмалар (БАК) саналат. Табигый жаралган энтеросорбенттердин арасында тамак-аш жипчелери да белгилүү бир сорбциялык активдүүлүккө ээ, аларга дан акшактары, целлюлоза, альгинаттар, пектиндер, хитин ж.б. кирет.

Организминде коргошундун жогорку камтылышы байкалган балдарды профилактикалоо жана дарылоо үчүн россиялык каражаттар: активдүү биологиялык кошулмалар катары «Детоксал-75» же «Полисорбовит-50» колдонуу менен чийилген схема сунушталат (РФ Саламаттыкты сактоо министрлиги тарабынан катталган, каттоо № 001055.Р.643.09.99 жана 001310.Р.643.11.99).

«Полисорбовит-50» негизин өсүмдүк пектиндери түзөт. «Детоксал-75» деңиз балырларынын негизинде даярдалган. Бир таблеткада 300 мг альгинат кальций камтылат, ал боз жана кызыл деңиз балырларынын курамында бар. Коргошунду байлоо жөндөмдүүлүгү боюнча, «Детоксал-75» медицинада колдонулган көптөгөн энтеросорбенттерден ашып түшөт, бул учурда ал кальцийдин балансында олуттуу өзгөрүүлөргө алып келбейт.

Профилактикалык курстар жылына 4 жума узактыкта 1-2 жолу ичүү максаттуу (ошондой эле 2 күндүк тыныгуу менен ар бир 5 күн). Коррекциялык иш чараларды өткөрүү мезгилинде балдар дарыгердин көзөмөлү алдында болушу керек.

Балдарда «Полисорбовит-50» колдонуу ыкмасы

Курагы	Формасы	Өлчөмү жана узактыгы	
3-5 жыл	1% эритме	50 мл	1 жолу эртең менен ачкарын тамакка чейин 30-40 минута калганда 4-6 жума, ар бир 5 күндө эки күндүк тыныгуу менен.
6-10 жаш		100 мл	
11-14 жаш		150 мл	
15 жаш жана андан өйдө		200 мл	

Балдарда «Детоксал -75» колдонуу ыкмасы

Курагы	Формасы	Өлчөмү жана узактыгы	
3-6 жыл	Таблетка же капсула	1	1 жолу эртең менен ачкарын тамакка чейин 30-40 минута калганда 4-6 жума, ар бир 5 күндө эки күндүк тыныгуу менен.
7-14 жаш		1-2	
15 жаш жана андан өйдө		2	

Деңиз балырларынын альгинттеринин негизинде түзүлгөн биологиялык активдүү каражаттар, алар өздөрүнүн таасирдүү жагынан сунуштаган. Альгинттер холестериндин санын азайтары, боордун ишин жакшыртары, бөйрөктүн иштешин жеңилдетээри, ашказандын жана ичегилердин жарасын кичирейтээри, дисбактериоз көрүнүштөрүн азайтары далилденген, ошондой эле айлана-чөйрөдөн булганган аба, сапатсыз тамак-аш жана ичүүчү суу менен кирген организмден оор металлдарды жана башка зыяндуу заттарды чыгарат.

Профилактикалык жана дарылоо иш чараларынын эффективдүүлүгүн жогорулатуу үчүн ошондой эле «Гербамарин» бальзам ширесин колдонуу сунушталат. «Гербамарин» өзүнө өсүмдүк компоненттерин камтыйт (ит мурун мөмөлөрүнүн экстракты, чай чөп, леспедецтин жалбырактары жана кызыл мыянын тамырлары), пектиндер (эостерин, натрий альгинаты, цитрус пектини), биологиялык активдүү заттар (мидия гидролизаты, лосось балыктарынын сүтү), поливитаминдер. «Гербамарин» пектиндерди камтуу менен бир гана энтеросорбенттин касиеттерине ээ болбостон, антиоксиданттык эффект да көрсөтөт (өсүмдүк компоненттеринин, биологиялык активдүү заттардын, А, С, Е витаминдеринин катышуусунан улам). Антиоксиданттык таасир химиялык агенттердин таасиринен улам өнүккөн бузулууларды коррекциялоо жүргүзүү учурунда абдан маанилүү болуп саналат, анын ичинде коргошун сыяктуу оор металл бар.

Балдарда «Гербамарин» колдонуу ыкмасы

Курагы	Өлчөмү	Узактыгы
3-6 жыл	1 чай кашык	4-6 жума аралыгында тамактан кийин күнүнө 2 жолу
7-14 жаш	2 чай кашык	
15 жаш жана андан өйдө	2 десерттик кашык	

Реабилитациялык иш чаралардын учурунда балдар кадимки режимде жүрө алышат, бала бакчасына же орто билим берүүчү мектептерге бара берсе болот.

Химиялык элементтердин балансын коррекциялоо менен катар энтеросорбция жүргүзүүдөн кийин кандагы эритроциттер менен гемоглобиндин саны бир топ көбөйөт, маанайдын көтөрүлүшү, табиттин ачылышы, балдардын уйкусунун жакшырышы байкалат, тамак сиңүү процессине байланыштуу даттануулар, баш оору басылат.

Коргошун коркунучунан коргоодо зарыл болгон чаралар

Коргошун уулануусу – көздөн жашырылган ден соолук үчүн коркунуч. Ар бир адам аткара ала турган, коргошун уулануусунун коркунучун азайтуу үчүн жөнөкөй аракеттер бар. Жеңил жана жеткиликтүү, бирок ошол эле убакта эффективдүү чаралар:

Үйдө:

- Коргошун камтыган сырды колдонбогула, эгер бир нерсе мындай сыр менен сырдалган болсо, аны кетирип, башка суу негизиндеги башка сыр менен сырдоо керек;
- Коргошун сыры менен сырдалган эски оюнчуктар менен эмеректерди алмаштыруу;
- Ар бир жумада швабра же нымдуу чүпүрөк менен үйдү жыйнап тургула. Терезелерди жана башка беттерди жуугула. Атайын жуучу чаң соргучту пайдалангыла;
- Кургак шыпыргы же кадимки чоң соргуч менен жөн гана кургак жыйнап койбогула, мындай тазалоо коргошун чаңын таратат;
- Сиздин жумушчу кийимиңизди үй-бүлөнүздүн, өзгөчө балаңыздын кийимдеринен өзүнчө бөлүп жуугула.
- Коргошун камтыбаган товарларды жана буюмдарды сатып алыңыз, этикеткасын окуңуз.
- Идиш жуу үчүн эски майлыктарды жана губкаларды колдонбогула.
- Сиздин балаңызга жерден сырдын бөлүктөрүн же бардык нерсени алып оозуна салууга жол бербегиле;



- Бала оозуна таза жана коопсуз предметтерди салып жатканын дайыма текшерип тургула;
- Бардык чоңдорго кичинекей балдардын эмне кылып жатканын, алар оозуна эмне алып барып жатканын, алардын оюнчугун жана колдорун дайыма карап туруу зарылдыгы тууралуу айтып бергиле.

•

Ашканада:

- Тамак даярдардын алдында дайыма колуңарды жуугула;
- Дайыма таза дасторкондон тамак жегиле.
- Тамактын алдында балдар дайыма колун жууганына көз салгыла.
- Ичүү үчүн жана тамак даярдоо үчүн муздак гана сууну колдонгула, аны башында 30-60 секунда агызып алуу керек. Эртең мененкисин түнү менен туруп калган сууну бир нече минута агызып койгула.
- Тамак-ашты керамика идиште (коргошун глазуру менен капталган) же ачык консерва банкаларына сактабагыла.
- Керамикалык буюмдарды, эгер алардын глазурунун курамына ишенбей турсаңыз, сувенир катары (көргөзмө үчүн) колдонгула.
- Коргошун менен булганган, ошондой эле пестициддер өтө көп колдонулган жерде өстүрүлгөн жашылча-жемиштерди жебегиле.

Көчөдө:

- Балдардын оюндары коопсуз болушу үчүн, коргошун менен булганбаган кумдан кум аянттарын кургула.
- Балдардын оюну үчүн коопсуз аянтты таап бергиле. Балдарга жердеги чаң жана топурак менен ойноого уруксат бербегиле.
- Балдарга кум же топурак жегенге, кир колдорун же оюнчуктарын оозуна салганга бербегиле.
- Балдарга кар же муздарды жегенге, жаандын суусун ичүүгө уруксат бербегиле.



- Балдарга, эгер топурактын тазалыгына ишенбей турсаңыз, топурактан, ылайдан жана чандан сепилдерди, топочторду жасаганга уруксат бербегиле.
- Көчөдөн үйгө кум, таштарды, бутактарды ж.б. алып келүүгө уруксат бербегиле.

Өз балдарыңарды коопсуз кылгыла:

Коргошун уулануусун «кир колдордун оорусу» деп атагандыктан, денесине гигиеналык кам көрүү принциптерин кармоо, ошондой эле эң эрте курактан баштап мындай көндүмдөрдү балдарга үйрөтүү маанилүү.

- Балдардын колдору менен беттерин, өзгөчө тамактанардын жана уктардын алдында таза жуунуу;
- Балдар сейилдеп келгенден кийин жана короодо ойноп келгенден кийин, топурак жана кум менен ойногондон кийин бетин жана колдорун жуугула;
- Балага көчөдө ойноп келгенден кийин тамак жээрдин алдында дайыма өз алдынча кол жуушу керек экенин үйрөткүлө;
- Балага оозуна колун, оюнчуктарды жана башка предметтерди алып барбоого үйрөткүлө.
- Балдардын бөтөлкөлөрүн жана упчуларын тез-тез жана кылдаттык менен жуугула – аларга чаң туруп калат;
- Балдарды оюнчуктарын губка, жылуу суу жана жөнөкөй тазалагычтар менен жуугула.
- Үйгө кирердин алдында бут кийимдеги, кийимдеги, оюнчуктардагы жана үй жаныбарларындагы топуракты, кирди жана чанды тазалап тургула;
- Балдардын бут кийимдерин тез-тез жууп, тазалап тургула.



Эсиңерде болсун, санитардык-гигиеналык ченемдерди туура аткаруу коргошун менен уулануу коркунучун азайтат жана сиздин балаңыздын ден соолугун сактоого шарт түзөт!

Коргошунга уулануу коркунучун дагы эмне менен азайтса болот?

Эгер Сизге, жашаган жериңиз, эс алган жериңиз же балдардын ойноо аянты коргошун менен булгангандай сезилсе, балаңыздын канындагы коргошунду текшертип, ал дени сак көрүнүп турса да, анализ тапшыртыңыз.

Коргошун менен уулануу чоңдорго салыштырмалуу балдарга он эсе коркунучтуу. Чарбада колдонуу үчүн калдык сактоочу жайлардагы «кумдан» алууга болбойт, калдык сактоочу жайлардын аянтында май жаюуга болбойт. Балдардын өнөр жай аймактарынын, калдык сактоочу жайлардын жанында жана калдык сактоочу жайлардагы кумда ойноого жол бербеш керек.

Тең салмактанган тамактануу жана жашоонун дени сак образы

Белгилүү болгондой, айлана чөйрө - балдардын ден соолугуна таасир эте турган күчтүү факторлордун бири. Айлана чөйрөнүн булгануусунун адамдын ден соолугунун калыптанышына тийгизген салымы орточо 20% түзүшү мүмкүн. Ошол эле убакта, ден соолукту калыптандыруу 50% адамдын жашоо образынан көз каранды. Ага ылайык, дени сак жашоо образынын принциптерин аткаруу - көптөгөн оорулардын өнүктүрүүнү профилактикалоонун кубаттуу рычагы. Жашоо образы дегенди кантип түшүнүү керек? Бул тамактануунун сапаты, уйкунун жетиштүүлүгү, кыймылдоочу активдүүлүктүн көлөмү, денеге гигиеналык камкордук, зыяндуу адаттардын бардыгы же жоктугу. Саналып өткөндөрдүн баары коргошун менен уулануунун өнүгүүсүндө зор мааниге ээ.

Оор металлдар менен уулануунун алдын алууда, жада калса дарылоодо уюшкан тамактанууга зор көңүл бурулат.

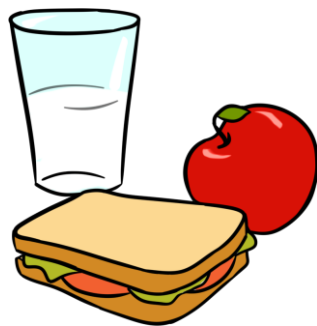
Эреже катары, балдардын организмдеги химиялык элементтердин дисбалансы бир эле убакта уулуу металлдардын ашыкча топтолушун камтыйт (коргошун, кадмий) жана микроэлементтердин жана макроэлементтердин жетишсиз камтылышын (цинк, темир, кальций, магний ж.б.) билдирет.

Айлана чөйрөнүн коргошун менен булгануу шартында туура тамактануу максаты организмдин жагымсыз факторлорго жогорку туруктуулугу жана организмден уулуу элементтерди чыгарууну күчөтүү болуп саналат. Тамактануу мүнөзү кальций, магнийдин жоголушун толтурууга, темирдин жетиштүү өлчөмүн колдоого шарт түзүшү керек. Тамак С, В1, В2, А, бета-каротин витаминдеринин оптималдуу санын камтышы керек. Тигил же бул химиялык элементтер менен бай азыктарды тандоо учурунда атайын адабиятты колдонуу керек.

Тамак-аш жипчелерине бай азыктар коргошундун сиңишин кыйындатат жана организмден чыгышына шарт түзөт (фасоль, буурчактар, кызылча, сабиз, туруп, ашкабак, кабакча, таруу, гречка ж.б. дандар жана жашылчалар), жана пектиндер менен бай азыктар (бардык жемиштер жана мөмөлөр: алма, карагат, кулпунай, шилби, крыжовник, чычырканак, абрикос, шабдалы ж.б.), сүт жана кычкыл сүт азыктары (айран, быштак, каймак ж.б.). Муну менен катар, тамак-аш рациондоруна иммунитетти көтөрүүчү азыктарды кошуу сунушталат: жаңгактар, сабиздин ширеси, кызылча, анарлар. Өзгөртүлбөгөн түрдө тамак-ашка кошулган өсүмдүк майын сөзсүз түрдө, башкача айтканда термикалык иштетүүгө дуушар кылбай колдонуу керек.

Коргошундун жогорку саны бар балдардын тамактануусу белоктун саны жана курамы боюнча толук кандуу болушу керек. Илимий изилдөөлөрдүн натыйжаларына ылайык, азыркы балдардын тамак-ашында так ушул белок жетишсиз. Мектепке чейинки жана мектеп жашындагы балдар этти, балыкты, жумуртканы, быштакты, сүттү ж.б. сүт азыктарын жетиштүү жебейт. Бардык белоктун 1/4 кем эмесин кычкыл сүт азыктары бериши керек, алардын кычкыл чөйрөсү темирдин, кальцийдин жана фосфордун сиңишин, ичеги ферменттеринин активдүүлүгүн жогорулатат, жана уулуу заттар менен алака учурунда дисбактериялык реакциянын өнүгүүсүнүн алдын алат.

Дени сак жашоо образынын милдеттүү шарты болуп эртең мененки көнүгүү же башка кыймылдоо активдүүлүгү болушу керек



(сууда сүзүү, чуркоо ж.б.) Спорттук иш-чаралардын профилактикалык таасири зат алмашуусунун активдүүлүгү жана тердөө менен байланыштуу. Булчуң иштеринин күчөшүнүн натыйжасында жана сөөккө жакын кан айлануунун күчөшү менен организмден, аны ичинде деподон (сөөк тканы) токсиканттардын чыгышы жогорулайт. Андан сырткары, физикалык көнүгүүлөр иммундук тутумдук ишинин туруктуулугун камсыз кылат жана организмдин чыдамдуулук даражасын жогорулатат.

Чоочун заттарды чыгарууну жеңилдетүү үчүн мончо-парилен, сауна формасындагы жылуулук процедуралары болушу мүмкүн (5 жаштан баштап). Бул учурда 200-400 мл өлчөмүндө суюктукту кошумча кабыл алуу сунушталат.



Ким билсе, ал алдын алат!

КИЧИНЕКЕЙЛЕР ҮЧҮН ОЮН

«Жегиликтүү- жегиликтүү эмес»

Максаты: балдарга жеке гигиена жана тамактануу гигиенасынын эрежелерин эстеп калууга жардам берүү.

Алып баруучу ар кандай предметтерди атайт, ал эми балдар ылайык келген аракеттерди жасашат:

- Эгер аталган азыкты жууш керек болсо – бул элестетилген предметти алакандары менен жууп жатканга окшотуп сүртүшөт (жашылчалар, жемиштер, мөмөлөр ж.б.);
- Эгер аталган предметти жууп кереги жок болсо, эки колун көтөрүү (нан, сүт, ботко жана башка).
- Эгер аталган предметти жегенге болбосо – оозун колу менен басуу (кол, оюнчуктар, топурак ж.б.)

Балдарга ырлар

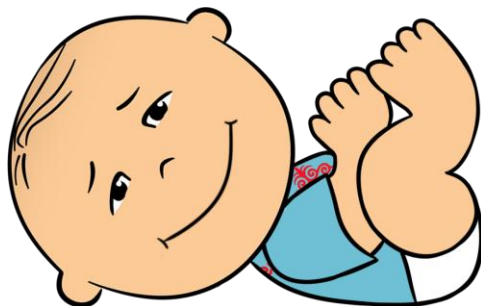
Максаты: балдарга коргошун уулануусун профилактикалоонун башкы ыкмаларын эстеп калууга жардам берүү.

Ырларды кол чаап жатып, көнүгүү жасап жатып, ж.б. айтса болот.

Корообузга аюу келип,
Ойноп, ырдап баштады.
Биз менен чогуу кум ойноп,
Шаарларды курушту.
Мамалак, мамалак,
Өз колунду тиштебе.
Анда топурак, коргошун-
Оозуңа салбагын.

Бизге келди карышкыр,
Тамак жейм деп отурат.
Бир жумушту унутуп -
Колун жуубай калыптыр.
Бир, эки, үч, төрт,
Колубузду биз жуудук,
Үч, төрт, беш, алты,
Тамак жейли, кел отур!

Оюнчукту жебегин,
Узун кулак коенек.
Ай, ай-ай-ай, коенек,
Оозундагыны чыгар.
Оюнчуктар баары чаң,
Оозго салба аларды.
Жемиштерди жегиниң,
Оюнчукту ойногун.



Кыймылдуу оюндар

Максаты: Балдарга коргошун өндүрүшү, айлана-чөйрөнүн коргошун менен булгануусу жана коргошун коркунучунун булактары тууралуу элементардык билим берүү.

Башында балдар «ырларды» үйрөнүшөт:

**Тоо кенинде казылган
Коргошун деген металл бар.
Тоодон коргошун чыгып,
Асманга кетти каалгып.
Кайра жерге түшөм дейт
Бизге келип жабышса.
Коргошун менен ойнобо
- Качтык балдар, качкыла!**

Алып баруучу балдардын алдына жүйүртө басып отурат, башын тизесине жөлөйт да, тизесин колу менен кучактайт, ал тоонун ичинде жаткан коргошунду элестетет.

Балдар ага акырын басып келишип, баары чогуу катуу айтышат:

***Тоо кенинде казылган
Коргошун деген металл бар.***

Кийинки сөздөрдө:

***Тоодон коргошун чыкты
Асманга кетти каалгып.***

алып баруучу туруп, түздөнүп баштайт, өйдө болуп, колдорун бийик көтөрүп, бутунун учуна турат.

Андан кийин:

***Кайра жерге түшөм дейт
Бизге келип жабышса.***

деген сөздөрдө, алып баруучу кайра таманы менен туруп, колун жерге түшүрөт. Балдар бул убакта алып баруучуга жакын келишет, ар бир бала сөөмөйүн кезеп, мындай дейт:

***Коргошун менен ойнобо
- Качтык балдар, качкыла!***

Бул сөздөрдөн кийин балдар алып баруучудан ар кайсы жактарга качышат. Алып баруучу өзүн бир айланат жана аларды кармап баштайт. Биринчи ким кармалса – ал алып баруучу болот.

«Туура ырлар» тапшырмасы

Тапшырманын максаты: балдарга коргошун уулануусунан коргонуу эрежелерин кармоого көрсөтмө берүү.

Ырды окуп берип, жетпеген сөздөрдүн варианттарын айткыла. Балдар туурасын тандап алышы керек.

1. Коргошундан коргонууга
Ден соолукту сактоого
Тамак жээрдин алдында
Жашылчаны керек...
Варианттары сабоо, алуу, сындыруу, ачуу, жуу, казуу.
2. Чаң болгон жерге ойнобо,
Таштарда да, жерде да.
Баарысы жакшы болсун деп,
Ойногула...
Варианттары сууда, тоодо, түтүктө, пилде, бардык жерде, чөптө.
3. Оорулардан дары бар
Сагынуудан, кайгыдан.
Тамак жээрдин алдында
Самындап жуугун...
Варианттары үндү, илгичти, дүкүлдөк, колунду, пиязды,

4. Акыл келип мектепке
Ойнойм деп биртке отурду.
Ага не деп айтабыз?
Оозго оюнчук...
Варианттары керебет, салуу, салбагын, кое бер, алып ал, ачып сал, токтот.
5. Тазалык - биздин ден соолук,
Акылдуубуз, шайырбыз.
Үй жыйнаган кандай сонун,
Суу чүпүрөк менен....
Варианттары стол, гол, өзөк, пост, пол жууйбуз, торт, гүл.
6. Мага ишенип койгула-
Күчтүү, бекем болуш оңой.
Көнүгүү жасап күнүгө
Ичиш керек..
Варианттары алыс, андан, оңой эмес, сүттөн, бийик, а-ий, кимден.

«Бакча-огород» оюну

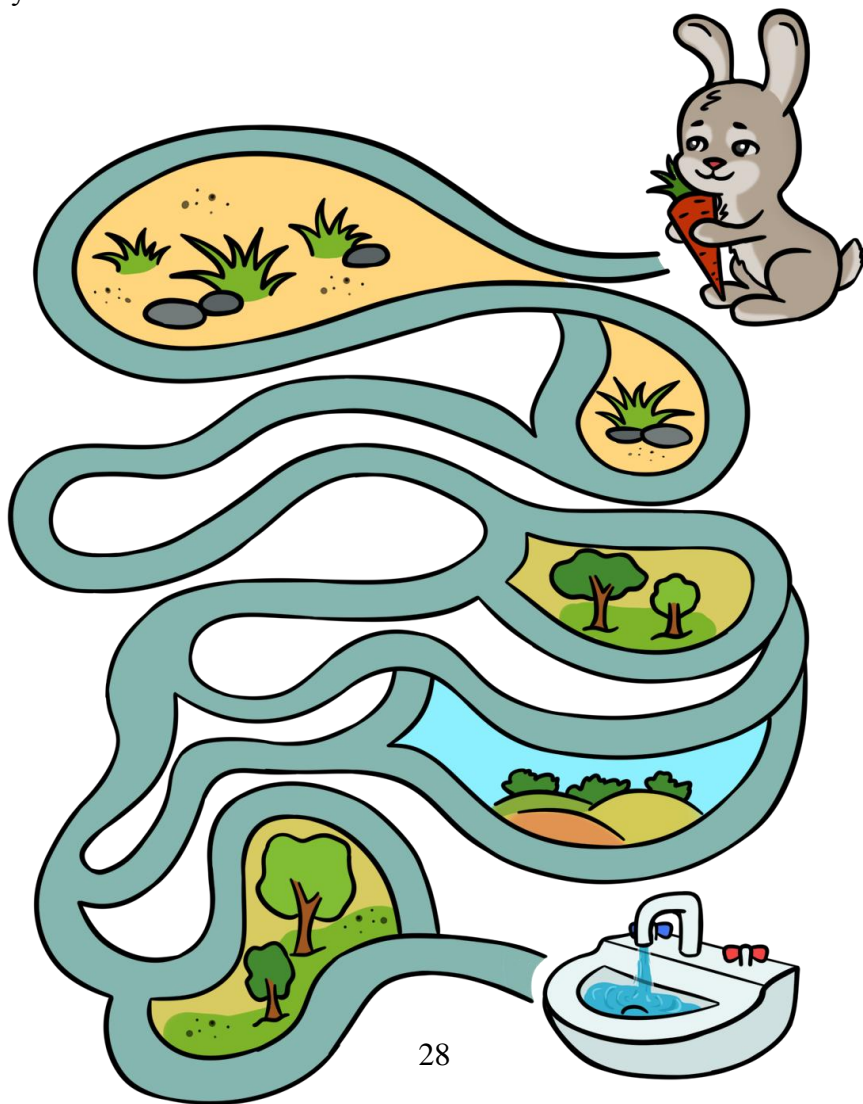
Оюндун максаты: Балдарга коргошун уулануусун профилактикалоого жардам берген өсүмдүктөрдү сактап калууга жардам берүү.

Класс бакча огород болот, ар бир парталардын катары - жээктер; биринчиде жашылчалар өсөт, экинчиде жемиштер, үчүнчүдө – мөмөлөр. Ар бир бала өзү отурган катарына жараша өзүнө жемишти, мөмөнү же жашылчаны ойлоп табат. Окутуучу ар бир жээктен түшүм жыйноого жиберет, окуучулар кезеги менен туруп, б.а. жээкте өсүшөт жана өзү ойлоп тапкан жемишти, жашылчаны же мөмөнү үнүн чыгарып атайт. Эки жолу кайталоого болбойт, бардык жемиштер, мөмөлөр же жашылчалар ар кандай болушу керек.

«Кoenго жардам Бер» оюну

Оюндун максаты: Балдарга кол жуунун, жашылчаларды, жемиштерди жана мөмөлөрдү жууп жештин зарылдыгын эстеп калууга жардам берүү.

Лабиринти бар сүрөттү басып чыгарып, же адаштырган жолдорду доскага тарткыла. Балдарга, кайсы жол Кoenго, жашылча-жемиштерди жууш үчүн кол жуугучка алып барарын табууну сунуш кылгыла.



«Коркунучтуу жана коопсуз жерлер» тапшырмасы

Тапшырманын максаты: балдарды оюн үчүн коопсуз жерлерди табууга үйрөтүү.

Материалдар: «Коркунучтуу жана коопсуз жерлер» карточкалары.

Окутуучу кезеги менен сүрөттөрдү көрсөтөт. Балдар сүрөттөгү жерлердин кайсынысы коопсуз, кайсынысы коркунучтуу экенин айтышы керек.

«Бала тууралуу аңгеме» тапшырмасы

Тапшырманын максаты: балдардын материалды өздөштүрүүсүн текшерүү.

Аңгемени окуп жаткан мезгилде окуучулар баланын канча туура эмес жорук жасаганын санашы керек.

Шаарда Барсбек деген бала жашаптыр. Ал мектепте, 1-классста окучу. Эртең менен коңгуроо саат менен туруп, эртең мененки тамакка бир табак ботко жеп, бир стакан сүт ичти да мектепке жөнөдү. Бирок ал бир жолу мындай деди: "Мен азыр чоңойдум. Сүттү кичинекейлер ичишет". Анан, сүттү раковинага төгүп салып, кийинип мектепке кетти. Үйүнөн чыкканда, Барсбек күндө барып жүргөн жолу менен мектепке жөнөдү. Ал таштарды буту менен тепкилеп бара жатты, анан калдык сактоочу жайдан чыккан кумду көрүп, анын үстүнө чуркап чыкты, бирок тең салмагын кармап албай кумга жыгылды. Барсбек өйдө туруп, кийиминдеги жана колундагы чаңды какпай, мектепке шашылды. Кечке окуп, мугалимдин суроолоруна туура жооп берип жана мисалдарды чечип жатып, ал кантип ачка болгонун сезбей калды. Ал тыныгууга чейин араң чыдады, коңгуроо кагылган кезде башкалар менен чогуу ашканага чуркады. Колун жууганга кезекти күтүп турбастан, Барсбек таттуу нанды алды да, аны жей баштады. Түштөн кийин

мектептеги сабактар Барсбекке өтө тез өтүп жаткандай сезилди. Сабактан кийин, ал балдар менен чогуу боз топурак, чаңга толгон аянтта ойношту. Көңүлдүү ойноп, жерде каалашынча тоголонуп алып, Барсбек үйүнө келди. Үйүнө келип, чаң болгон кийимин жана бут кийимин чечип, чаңын какпай, дасторконго отурду. Ал алманы көрүп, дароо алды да, ширелүү жемишти жырган жеп баштады. Күн билинбей эле өтүп кетти, чарчаган Барсбек кечинде жуунбай эле коюуну чечти, апасына болсо колун чыканагына чейин жууганын айтып, тиштерин жакшылап жууду.

Адабияттардын тизмеси:

1. Кошелева А. А., Маршалкин А. П., Прокопьев А. А., Кацнельсон Б. А.. Роль загрязнения среды обитания свинцом в задержке психологического развития детей дошкольного возраста //Вестник Рос. АМН. 2002. №11. 50-53-б.
2. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. 139-б.
3. Ливанов Г. А., Соболев М.Б., Худoley В.В. Диагностика и лечения отравлений свинцом у детей. С-Пб: Саламаттыкты сактоо министрлиги, Токсикологии институту, 1997. 25 -б.
4. Лучанинова В. Н., Транковская Л. В. Медико – экологическая реабилитация детей с техногенными полигипермикрoэлементозами: Пособие для врачей. – М.: НЦЗД РАМН, 1999. – 30-б.
5. Ревич Б. А., Худoley В. В. Свинец: его экологическое значение и опасность для здоровья детей. С.-Пб: Көз карандысыз экологиялык экспертиза борбору РИАнын Санкт-Петербургдагы илимий борбору, 1996. 31 с.
6. Руководство по детскому питания / В. А. Тутельян, И. Я. Кондун редакциясы менен. – М.: Медициналык маалымат агенттиги, 2004. – 662-б.
7. Савченко О. В., Хотимченко Ю. С. Энтеросорбция свинца Детоксалом у детей //Педиатрия. 2002. №2 76-80 -б.
8. Соболев М.Б., Г.Н. Ильичева, Г. А. Ливанов. Комплексная профилактика воздействия свинца на здоровье детей //Россиялык педиатриялык журнал. 2001. №2 67-68-б
9. Чухловина М.Л. Свинец и нервная система //Гигиена и санитария. 1997. №8. 39-42-б.

«Жоркунучтуу жана коопсуз жерлер» карточкалары

