

Сабактын темасы:

Микроб деген эмне?



Сабактын максаты:

- **Айлана-чөйрөдөгү зыяндуу нерселер жөнүндө билебиз**
- **Тазалыкка, тыкандыкка, ден-соолукка кам көрүүгө үйрөнөбүз, тапкычтыкка машыгабыз.**
- **Өз алдынча ой- жүгүртүүгө, көз - караштарыбызды калыптандырууга көнүгөбүз**

Сенин апаң тамак жасады. А сен жегенге шашып жатасың. «Колуңду жууп келдиңби?» - деп сурайт апаң.



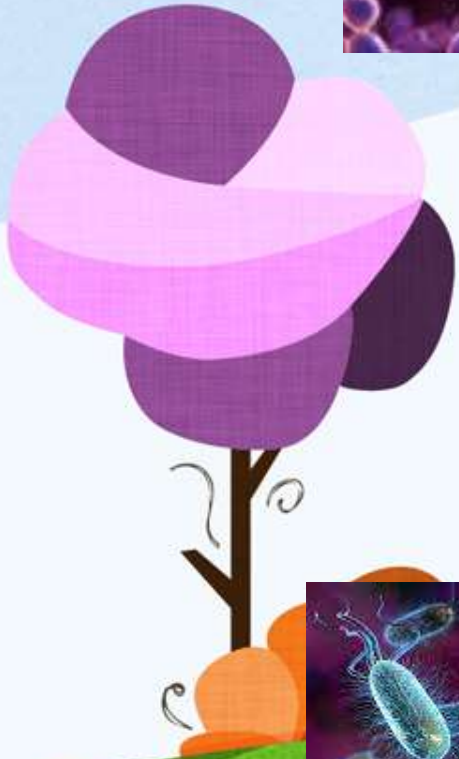
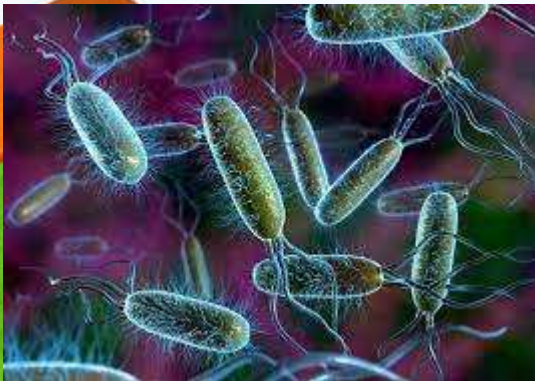
Эмне үчүн апаң дайым тамактын алдында колуңду жуу деп эскертет? Эмне үчүн жуулбаган жемиштерди жесе болбойт? Эмне үчүн бөлмөнү желдетип туруш керек?



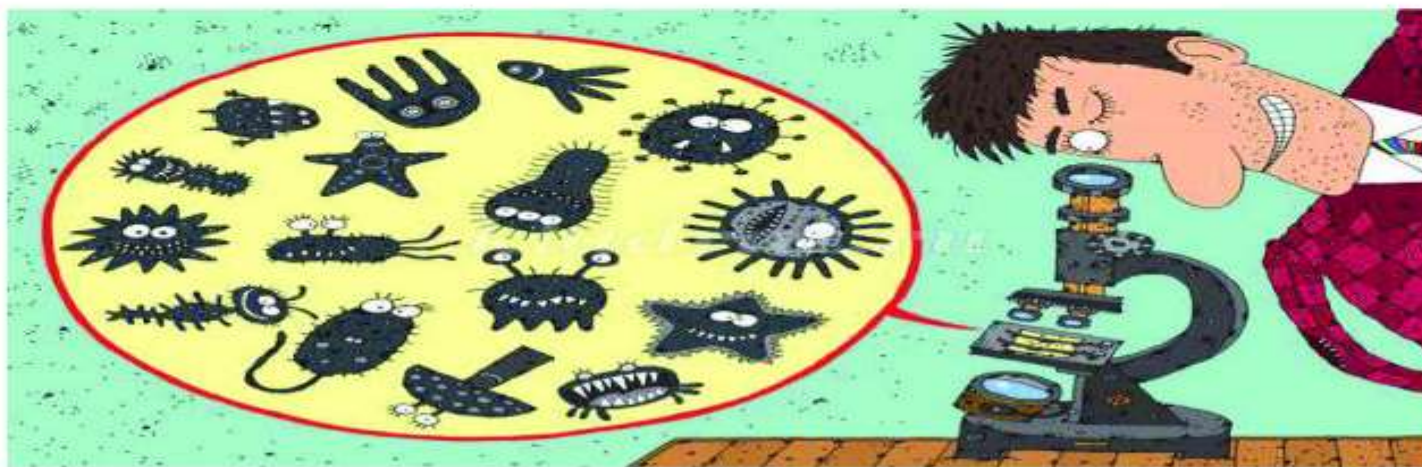
Себеби биздин айланабызда көзгө көрүнбөгөн *микробдор* жашайт. «Микроб» деген сөз грек тилиндеги «микрос» (кичинекей) жана «биос» (жашоо) деген сөздөрдөн келип чыккан. Микробдорду дагы бактерия, вирус деп да аташат.



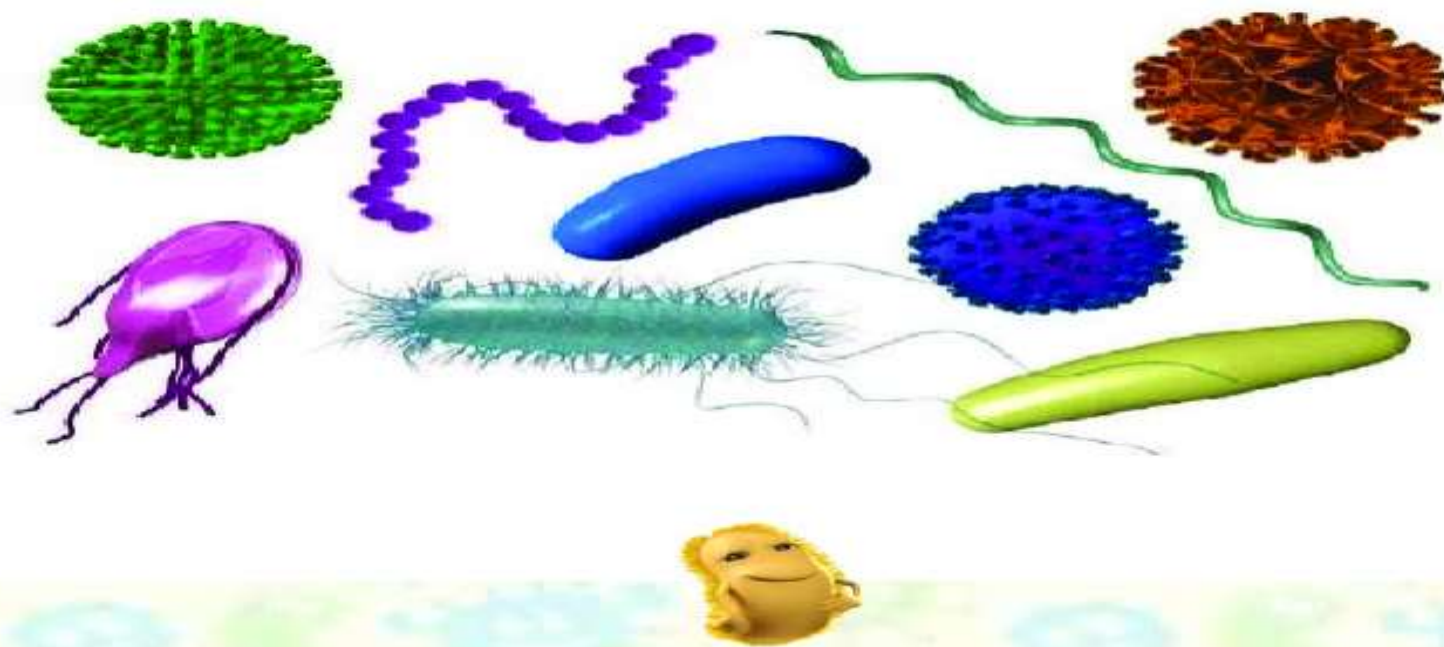
Бактериялар — табиятта кеңири таралган эң жөнөкөй бир клеткалуу организмдер тобу. 17-кылымда голландиялык окумуштуу А. Левенгук бактерияны биринчи байкаган



Ал 1676-жылы чоңойтуп көрсөтүүчү айнекти өз колу менен жасап, ал аркылуу микробдор кичинекей жандыктар экенин көрүп, алар ар кандай түрдө жана формада болорун аныктаган.



Микробдор тегерек, сүйрү, таякча, үч бурчтуу, квадрат жана жылдызча түрүндө болушат. Көптөгөн бактериялар кыймылсыз болушат, бирок кээ бирлери, тескерисинче, абдан кыймылдуу келишет. Аларга кыймылдоого кыймылдаткыч мурутчалары жана кылдары жардам берет.





Кээ бир микробдор адам үчүн пайдалуу, айрымдары зыяндуу. Пайдалуу микробдор көбүнчө биздин организмдин ичинде жашашат. Алар тамак сиңиргенге жардам берип, бизди ар түрдүү ооруларды козгоочу микробдордон коргошот.

Пайдалуу микробдор сүттү айранга, йогуртка, быштакка жана сырга айлантууга жардам беришет.



Жаратылышта микробдор жерге түшкөн жалбырактар менен өсүмдүктөрдү чириндиге айлантишат. А чиринди болсо жерди азыктандырып семиртет. Жерде башка да бактериялар жашайт. Алар жерди керектүү азыктар менен камсыздап, түшүмдүүлүгүн жогорулатат.





Зыяндуу микробдор - адамдын накта душманы. Мындай микробдор адамдын организmine кирип, оору жуктурат. Зыяндуу микробдор сасык тумоо, ич оорууну, тиш оорууну козгойт. Бул өтө кооптуу.

Микробдор бизге кантип жугат? Микробдор бардык жерде болот. Аларды эшиктин туткасынан, автобустун кармагычтарынан, китеп-дептердин беттеринен тапса болот.

Бир нерсени кармаганда, кол берип учурашканда, бул көзгө көрүнбөгөн зыянкечтер биздин терибизге «жабыша калат».

Кир кол менен оозубузду, мурдубузду же көзүбүздү кармаласак, микробдор бизге дароо жугат.





Микробдор бизге калем сап, жуулбаган жер-жемиштер, туткалар, компьютердик «чычкан», телефон жана башкалар аркылуу жугат. Алар керек болсо, тиш щёткада да жашап, көбөйүшөт. Ошондуктан тиш щётканы ай сайын алмаштырып туруш керек. Микробдор көбүнчө ашканада, жуунуучу бөлмөдө, дааратканада, айтор биз баскан жердин баарында болот.

Дени сак адамга караганда оорулуу адамда микроб көп болот. Оорулуу адам көп сандаган зыяндуу микробдорду жайылтат.

Микроб чүчкүргөндө же жөтөлгөндө шилекей аркылуу тышка чыгат. Чүчкүргөн учурда майда тамчылар 4-5 метрге чейин учат, а жөтөлгөн учурда – 6-8 метрге чейин жетет! Эгер биз ооруган адамдын жанында турсак, анда бизге микробдор түздөн-түз аба аркылуу жугат. Бир оорулуу адам көптөгөн дени сак адамдарга ооруу жугузушу мүмкүн.





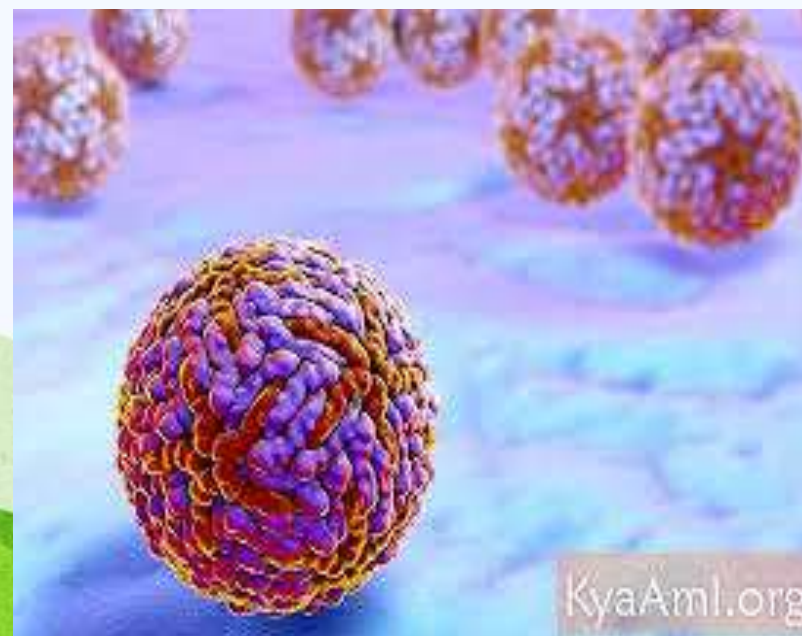
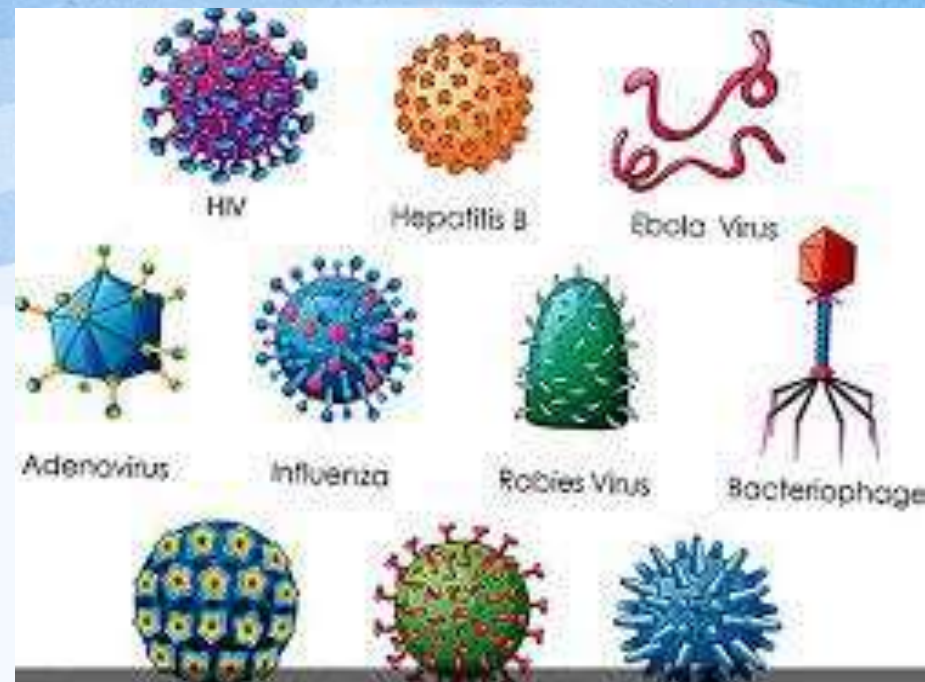
Жерден жуулбаган жемиштерди алып жеп же полдон оюнчуктарды колубузга алып, микробдорду биз өзүбүз жугузуп, жайылтабыз. Бир күн ичинде эле колго толтура микроб топтолот. Колдон алар бетке, көзгө, мурунга өтүп, оозго кирип кетишет. Ошондуктан аларга каршы эң мыкты курал – колду самындап жууп туруу! Микробдор таза жерден коркушат жана кир жерди жакшы көрүшөт.



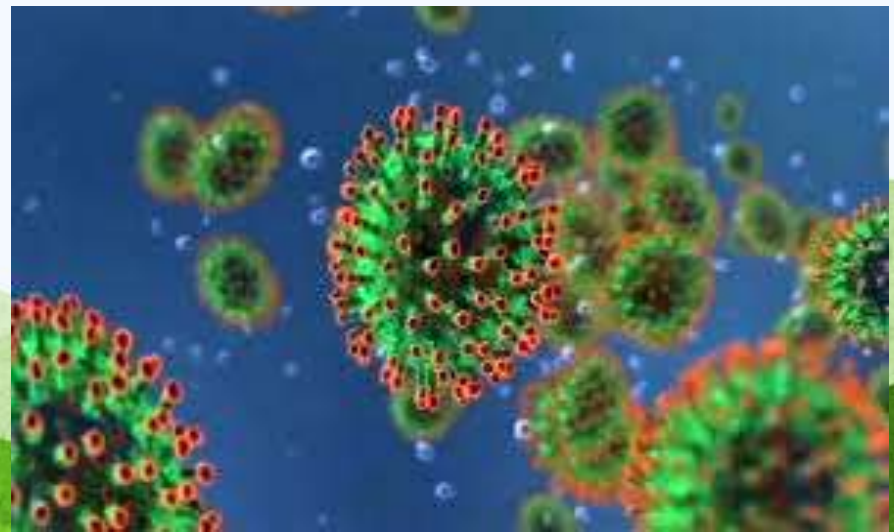
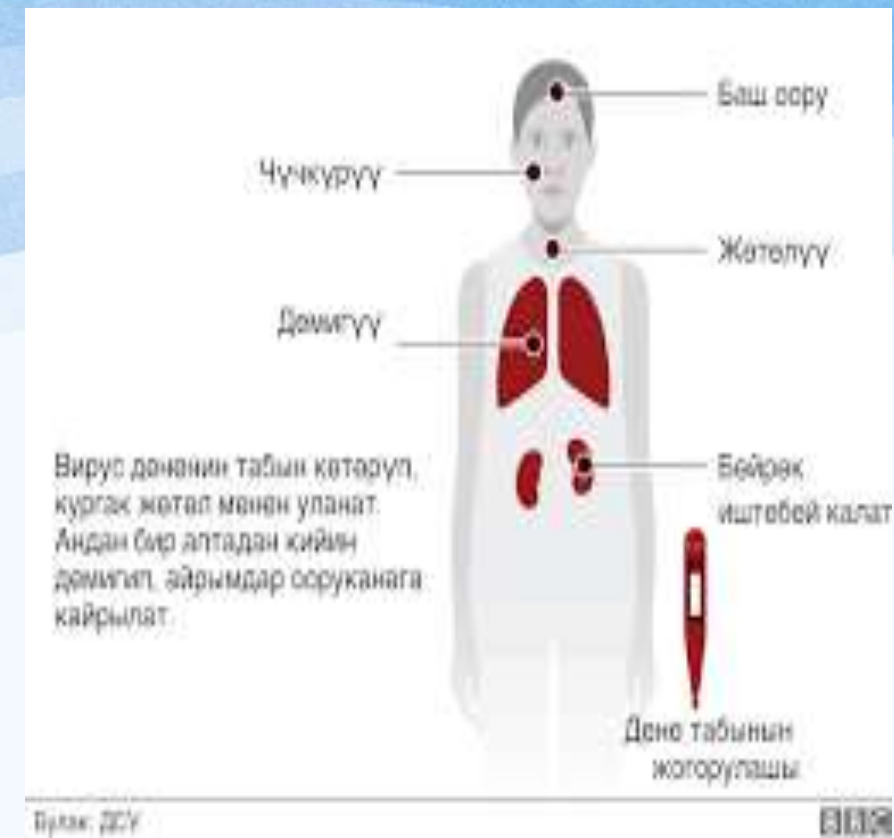
Биз өзүбүз эле сырттан үйгө көптөгөн микробдорду алып киребиз. Ошондуктан үйгө кирер менен дароо колду жууш керек!



Вирустар —
тирүү организмге
таандык болгон бардык
касиеттерге (тукум
куугучтук, өзгөргүчтүк
жана сырткы чөйрөнүн
шартына карата
ыңгайлануу) ээ жөнөкөй
организм.



COVID-19 же жаңы коронавирус (CoV) — бул жакында эле ачылган коронавирустардын ичинен акыркысы тарабынан пайда болгон оору. «CO» «коронавирус» (corona), VI — «вирус» (virus), ал эми D — «оору» (disease) дегенди билдирет. Дене табынын жогорулашы, жөтөлүү жана энтигүү. Дарттын оор учурларында инфекция өпкөнүн сезгенишин же дем алуунун кыйындашын пайда кылат.



Бышыктоо



Эмесе, бир нече пайдалуу кеңеш берели:

- Тамак жээрде, тамак-аш даярдоодо, дааратканадан чыкканда, үй жаныбарларын кармаганда, көчөдөн келгенде колду сөзсүз түрдө самындап жууш керек. Колуңду самындап 20 секундга чейин жышып жуу. Таймериң жокпу? Анда колуңду жышып жатып, “Ай чыкты карачы” деген ырдын 2 куплетин ырда.
- Өз сүлгүң менен гана колдон. Үйдө оорулуу адам бар болсо, өз сүлгүң менен колдонуу өтө маанилүү.
- Чүчкүргөндө, жөтөлгөндө же эстегенде оозду сөзсүз салфетка менен жабыш керек. Колдонулган салфетканы таштанды чакага ыргыт. А салфетка жок болсо, ооз-мурдуңду чыканагың менен жап. Мындай учурда микроб аба аркылуу жайылбайт.





- Көзүңдү, мурдунду, оозунду кир колуң менен кармалаба.
- Эгер сен ооруп калсаң, башкаларга микроб жугузбоого аракет кыл. Обочо жүрсөң, микроб эч кимге жукпайт.
- Чала куурулган же чала бышкан азыкты, жуулбаган жер-жемиштерди жебе. Мындай азыктарда зыяндуу микробдор өтө көп болот.
- Ит-мышык жүргөн жана тамекинин таштандылары жаткан ыплас жерлерден эч нерсе алба. Жолбун иттер жана мышыктар микробдорду жайылтаарын эсиңден чыгарба.

