

# Ижилдөө проектиси

## Суу - бул жашоо



Изилдөө проектисинин  
планы:

1. Сууну изилдөө
2. Суунун касиеттери
3. Суунун пайдасы
4. Суунун булганышы
5. Суунун дарылык касиети

Колдонулган адабият:  
Ден-соолук: Медициналык  
энциклопедиясы.  
Ред. Борбугулов М.Б

# Суу жана жашоо

Максаты: Адамдын жашоосунда суунун мааниси кандай?

Маселелери: 1 Суу жонундо маалыматтарды изилдоо.

2. Суусуз жашоо жоктугун далилдоо.

3. Сууну кантип тазолоону билуу.

4. Сууну ысырап кылбоо.

Организмде суунун белгилүү санда туруктуу болушу – тиричиликтеги зарыл шарттардын бири. Организм керектөөчү суунун саны жана андагы туздун составы өзгөрсө, тамак сиңирүү, кан пайда болуу жана башкалар процесстер бузулат. Суусуз организм менен айлана-чөйрөнүн ортосунда жылуулук алмашуу, дененин туруктуу температурасын сактоо мүмкүн эмес. Адам суусуз бир нече күн жашай алат. Эгер ал 1–1,5 л суу жоготсо чаңкай баштайт, дене салмагынан 6–8%га жакын суусун жоготсо жарым-жартылай эстен танат, 10% суу жетпесе галлюцинация болуп, жута албай калат, ал эми 12%тен ашык жетпесе өлөт. Кишилер иштеген ишине, чөйрө шартына жана тамак-аштагы туздун санына жараша орто эсеп менен күндө 2ден 4 лге чейин суу ичет. Суткалык орточо керектөө – 2,5 л. Сууну ашыкча ичүү жүрөк-кан тамыр системасына күч келтирип, көп тердетет, тер менен кошо туздар чыгат. организм алсызданат.

Эртең менен ойгонор замат 4-5 стакан сууну (ар бирин 160 граммдан) тишти жуубай туруп ачкарын ичиңиз.

Андан кийин тишти жууңуз. Бирок 45 мүнөткө чейин эч нерсе ичип-жебеңиз.

45 мүнөттөн соң кадимкидей тамактаныңыз.

Эртең менен, түштө, кечинде ар бир жолу тамактанып бүткөндөн кийин 2 саатка чейин эч нерсе ичип-жегенге болбойт.

Карылар, оорукчандар, кыскасы, 4 стакан сууну бир ичип жибере албагандар алгач азыраактан ичип, акырындык менен көнүп баштаса болот.

Берилген ыкманы туура жана көрсөтүлгөндөй ар дайым колдоно берүү керек. Бир жумадан кийин, же бир нече күндөн кийин таштап койсоңуз эч натыйжасы болбойт. Анткени, ар бир оору белгилүү убакыттын ичинде гана айыга баштайт. Мисалы, жогору көтөрүлгөн кан басым оорусу 30 күндө, гастрит менен ич катуу 10 күндө...

Бул ыкма организмге эч кандай терс таасирин тийгизбейт. Жакшысы, суу менен дарылануу ыкмасын айыккандан кийин деле колдоно

минералдык заттар бар. Ал эми тоо суусу канчалык таштан-ташка урунуп, шаркырап тез акса, анын пайдалуулугу да ошончо көбөйөт. Мындай суунун курамындагы пайдалуу минералдык заттар башка сууларга караганда 64 эсеге көп!

Крандын суусу. Эң зыяндуу! Курамындагы хлор коркунучтуу уу болуп эсептелет. Ал бир эле убакта суудагы зыяндуу бактерияларды эле эмес, организмге пайдалуу нерселердин баарын жок кылат. Крандын суусун тазалоо максатында кошулуучу хлор жана башка химиялык кошулмалар адамдын организминен дароо чыгып кетпейт, тескерисинче, көпкө сакталат. Бул жүрөк жана ар кандай онкологиялык ооруларды пайда кылат.



Арыктагыңыз келсе...

Сиз өзүңүздү ачка сезген учурларда, чындыгында, ачка эмес, суусап жаткан болушуңуз да ыктымал. Бирок сиз аны сезбестен, "ачкамын" деп ойлоп тамактанасыз. Ошондуктан, алгач суу гана ичиңиз. Эгерде ачкалык өтүп кетсе, демек, чын эле суусап жаткансыз. Бул ыкма арыктагысы келгендер үчүн жакшы. Анткени, суу ичип курсагы ачканын сезбей калат да, тамакты аз иче баштайт.

Тери жаш, сулуу болуш үчүн...

Сууну күн сайын жетиштүү ичүү терини дайыма суу менен камсыздап, анын серпилгичтигин жоготпойт. Демек, бырыш эрте түшпөйт. Суу организмдеги ар кандай уулуу заттарды (токсиндер) айдап чыгарат. Ал эми суу жетишпесе, дал ошол уулуу заттар организмге чогула берет да, акырында алар тери аркылуу чыгууга аракет кылышат. Мунун натыйжасы безеткиге, экземага алып келет.

Стандия көзөмөлдөнөт. Суу жалаң гана ичүү, чарбалык-тиричилик жана өндүрүш үчүн эмес, анын ден соолук, эстетикалык жана спорт үчүн да мааниси чоң. Суунун жетишсиздиги экономикалык, техникалык процеске терс таасир этет. Анын айыл чарба жана өнөр жай үчүн мааниси баа жеткис. Мисалы, 1 т эгин өстүрүү үчүн 1000 м<sup>3</sup>, 1 т күрүч үчүн 4000 м суу талап кылынат.

## ^ Колдонулган адабияттар

- «Ден соолук»: Медициналык энциклопедия/ Башкы ред. Борбугулов М. Б.;
- Кырг. ССР ИА ж. б.— Ф.: Кыргыз Совет Энциклопедиясынын Башкы ред. 1991.



минерал заттар болот. Алар организмдин физиологиялык процесстеринде чоң роль ойнойт. Мисалы, сууда фтор жетишпесе тиш чирийт, ашык болсо ал карарып тактар пайда болот. Сууда кальций, магний, темир туздары көп болсо шордуу суу деп аталат. Анда жашылча, эт жакшы бышпайт, чай жакшы чыкпай, даамы да болбойт, кир жууганда самын жакшы көбүрбөйт. Үй шартында шордуу сууну жумшартуу үчүн кайнатуу керек. Эгерде сууда темир көп болсо суунун түсү өзгөрүп, темир даамданат, аны кайнатканда идиште кызыл күрөң кебер пайда болот. Сууга жугуштуу оорунун козгогучу түшсө (мисалы, ич келтенин таякчасы агын сууда 183 күнгө чейин, дизентериянын таякчасы 92 күнгө чейин жашайт), алардын таралышына шарт түзөт. Суунун сапатын баалоодо адам сезүү органдары аркылуу сезген анын температурасы, тунуктугу, жыты, даамы, шордуулугу кыйла маанилүү. Биздин өлкөдө ичилүүчү суунун сапатын санитария-эпидемиологиялык

Организмде суунун белгилүү санда туруктуу болушу — тиричиликтеги зарыл шарттардын бири. Организм керектөөчү суунун саны жана андагы туздун составы өзгөрсө, тамак сиңирүү, кан пайда болуу жана башкалар процесстер бузулат. Суусуз организм менен айлана-чөйрөнүн ортосунда жылуулук алмашуу, дененин туруктуу температурасын сактоо мүмкүн эмес. Адам суусуз бир нече күн жашай алат. Эгер ал 1—1,5 л суу жоготсо чаңкай баштайт, дене салмагынан 6—8%га жакын суусун жоготсо жарым-жартылай эстен танат, 10% суу жетпесе галлюцинация болуп, жута албай калат, ал эми 12%тен ашык жетпесе өлөт. Кишилер иштеген ишине, чөйрө шартына жана тамак-аштагы туздун санына жараша орто эсеп менен күндө 2ден 4 лге чейин суу ичет. Суткалык орточо керектөө — 2,5 л. Сууну ашыкча ичүү жүрөк-кан тамыр системасына күч келтирип, көп тердетет, тер менен кошо туздар чыгат. организм алсызданат. Ичилүүчү 1 л сууда 0,02ден 2 гга чейин

- 3 Суунун құрамындагы керектүү элементтердин организмге сиңүүсүн арттырат.
- 4 Эритроциттин жумуш иштөөсүн күчөтөт.
- 5 Клеткаларды кычкылтек менен камсыз кылат жана өпкөдө калган газдарды ташыйт.
- 6 Муун байланыштары үчүн негизги майлап турчу зат болуп саналат.
- 7 Ичегилердин иштөөсүн жөнгө салат.
- 8 Дене температурасын жөнгө салат.
- 9 Суу – мээнин функциялары үчүн күч кубат берет.
- 10 Жүрөк менен шал болуу (паралич) ооруларынан сактайт.
- 11 Мээден бөлүнүүчү гормондордун жасалуусу үчүн кажет.

Ашыкча терчил  
болгуңуз келбесе...

Айрыкча жайкысын адам көп тердей баштайт.  
Муздак суу организмдеги температураны  
түшүрүп, кандын коюулугун өз нормасында  
кармап турат. Ошол себептүү, көп тердебей  
каласыз.

Бөйрөгүңүздө таш  
пайда болуусун каалабасаңыз...

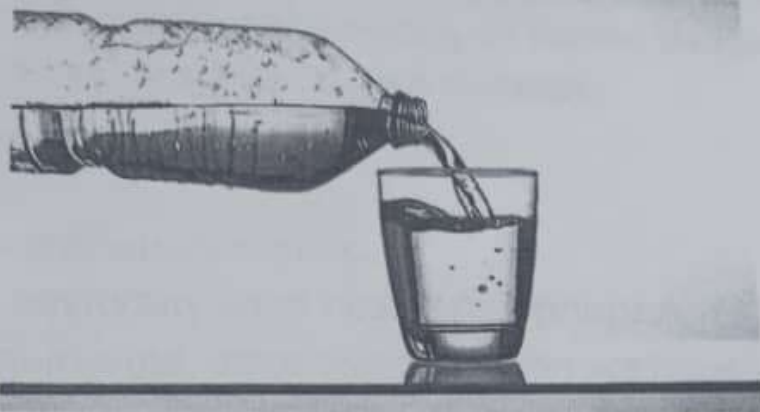
Күн сайын 2 литр суу ичүү бөйрөгүңүздү  
таштын пайда болуусунан сактайт. Себеби, суу  
организмде чогулган зыяндуу минералдарды  
жана туздарды эритип жиберүүгө жана заара  
менен айдап чыгууга жөндөмдүү.

Иммунитетиңиз начарласа...

Анда сууну көп ичиңиз. Суу организмдеги  
иммунитетти бир калыпта кармап турат.  
Сууну аз ичкен адамдын иммунитети түшүп,  
организми ооруларды тез кабылдайт.

Булактын, тоонун суусу. Булактын суусунда

# Суунун пайдасы

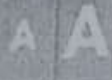


ФАРИДА ЖУМАКАДЫРОВА  
12-Апр. 2017, Шаршемби

## Суунун адам үчүн пайдасы:

1 Иммуниет системасынын негизи болгон жилик майынын түрлүү ооруларга каршылыгын күчөтөт.

2 Суу – азык, витамин жана минералдын негизги эриткичи. Организмибиз суу аркылуу магний, фтор, темир, йод, кальций сыяктуу минералдарды алат.



бериңиз. Алтургай жеке жашооңуздагы бузулгус эрежеге айлантып коюңуз. Эске алуучу нерсе, эгерде ар кандай оорулардан алыс болууну кааласаңыз, эч качан муздак сууну тамак менен бирге ичпеңиз.

Арыктагыңыз келсе...

Сиз өзүңүздү ачка сезген учурларда, чындыгында, ачка эмес, суусап жаткан болушуңуз да ыктымал. Бирок сиз аны сезбестен, "ачкамын" деп ойлоп тамактанасыз. Ошондуктан, алгач суу гана ичиңиз. Эгерде ачкалык өтүп кетсе, демек, чын эле суусап жаткансыз. Бул ыкма арыктагысы келгендер үчүн жакшы. Анткени, суу ичип курсагы ачканын сезбей калат да, тамакты аз иче баштайт.

Тери жаш, сулуу болуш үчүн...

Сууну күн сайын жетиштүү ичүү терини дайыма суу менен камсыздап, анын серпилгичтигин жоготпойт. Демек, бырыш эрте түшпөйт. Суу организмдеги ар кандай

турат. Баардык химиялык реакциялар сунун катышуусу менен жүзөгө ашат.

**Керектүү деңгээлде суу ичпеген учурда:**

- 1 Мээнин жумуш иштөөсү начарлайт.
- 2 Кан коюланат.
- 3 Жүрөк көп жумуш иштөөсү керектелет.
- 4 Заара сары түскө айланат.
- 5 Ичтин катуусу пайда болот.

**Суу жетишпеген учурда:**

- 1 Баш ооруйт.
- 2 Баш айланат.
- 3 Чарчоо, алсыздык пайда болот.
- 4 Табит качат.

# Вода и жизнь.

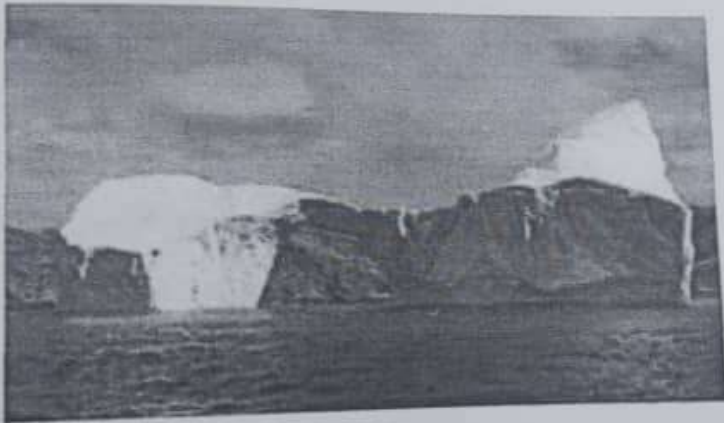


Выполнила: Пиняскина Ангелина Ивановна, ученица 3 «А» класса  
Руководитель: Памрона Е. Н., учитель начальных классов  
МБОУ «Торбесовская средняя общеобразовательная школа №1»  
2015 год

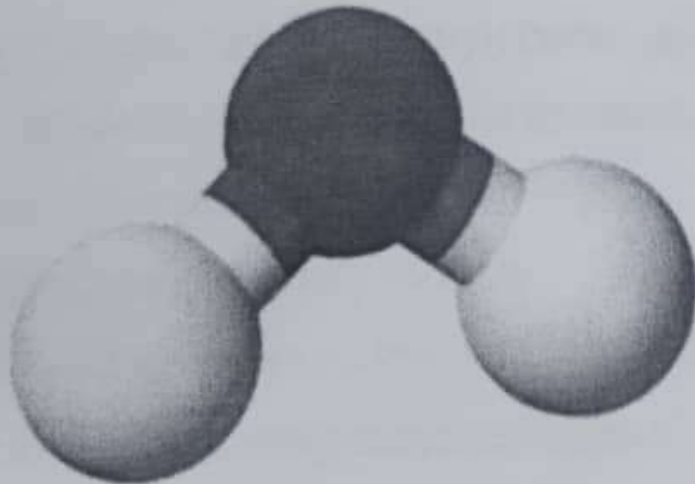


Суу

ЎА



Муз (айсберг).



станция көзөмөлдөйт. Суу жалаң гана ичүү, чарбалык-тиричилик жана өндүрүш үчүн эмес, анын ден соолук, эстетикалык жана спорт үчүн да мааниси чоң. Суунун жетишсиздиги экономикалык, техникалык процеске терс таасир этет. Анын айыл чарба жана өнөр жай үчүн мааниси баа жеткис. Мисалы, 1 т эгин өстүрүү үчүн 1000 м<sup>3</sup>, 1 т күрүч үчүн 4000 м суу талап кылынат.

## ^ Колдонулган адабияттар

- Ден соолук»: Медициналык энциклопедия/ Башкы ред. Борбугулов М. Б.;
- Кырг. ССР ИА ж. б.— Ф.: Кыргыз Совет Энциклопедиясынын Башкы ред., 1991. — 456 б. ISBN 5-89750-008-8