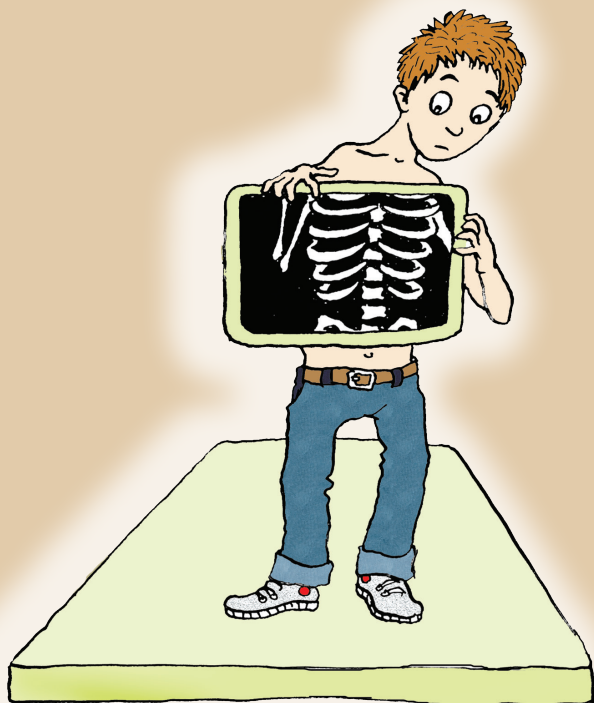


Лела Кистаури



**Сөөктөр**

УДК 087.5  
ББК 28.7  
Л 43

Л 43           Сөөктөр / Лела Кистаури.  
Б.: USAIDдин “Келгиле, окуйбуз!” долбоору, 2020. - 12 б.

ISBN 978-9967-9247-1-0

Бул китеп USAIDдин окуу көндүмдөрүн өнүктүрүү боюнча “Келгиле, окуйбуз!” долбоору тарабынан грузин тилинен которулуп ылайыкташтырылды.

Автордук укуктар жөнүндө маалымат: ©2012-2018 АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттигинин (USAID) Грузиядагы башталгыч мектептерди өнүктүрүү боюнча долбоору (G-PriEd), Контракттын № - AID-114-C-11-00003. Долбоорду Chemonics International Inc. ишке ашырган. Бардык укуктар корголгон.

Китеп Creative Commons CC-BY 4.0 лицензиясынын шартында таркатылат. Лицензиянын көчүрмөсү төмөнкү шилтемеде берилген: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>

Л 4802000000-19  
ISBN 978-9967-9247-1-0

УДК 087.5  
ББК 28.7

Лела Кистаури

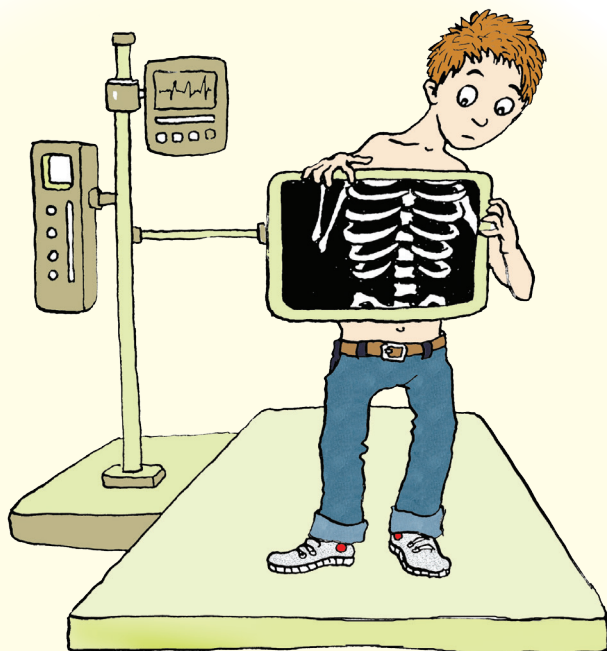
# Сөөктөр



Бишкек 2020

Сен эртеден-кечке кыймылдайсың:  
басасың, ойнорсуң, секиресин, бийлейсиң.  
Ар бир кыймылыңда сага сөөктөр жардам  
берет. Адамдын денесинде 206 сөөк бар.  
Алардын баары бири-бири менен өз ара  
байланышта. Баары биригип скелетти түзөт.  
Скелет – бул бүт дененин түркүгү.

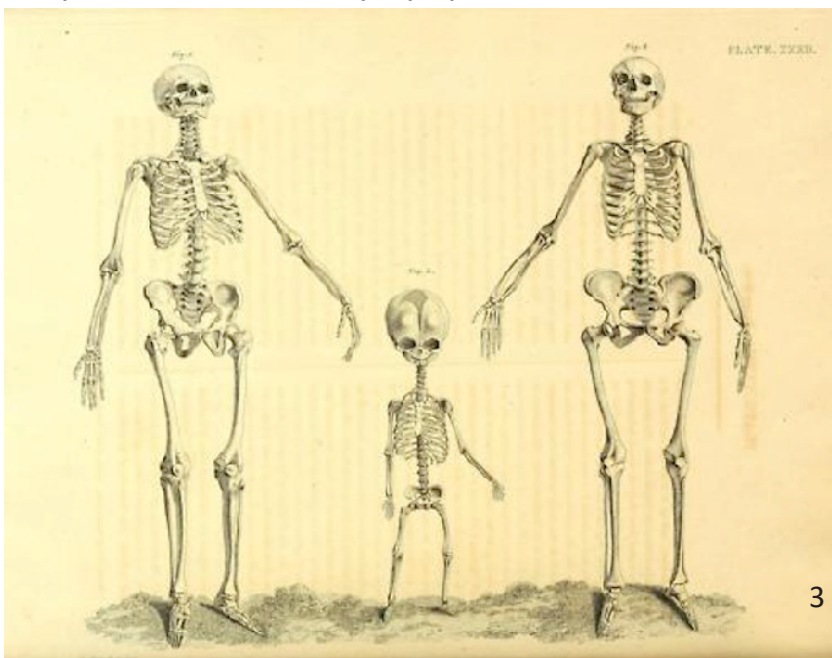
Сөөктөр тери жана булчуңдун алдында  
болот. Аларды кармалап байкай аласың.  
Ошондо сен алардын көлөмүн жана  
өлчөмүн билсең болот.



*Сөөмөйүң менен экинчи колуңду басып, кармалап көр. Колуңда бири-бирине туташкан канча сөөк бар деп ойлойсуң? Адамдын колу алаканын кошкондо 32 сөөктөн турат.*



Жаңы туулганда адам баласынын сөөгү кичинекей жана морт болот. Бара-бара сөөктөр өсүп, чыңала баштайт, алар менен сен да өсө бересиң. Кичинекей балдарда 300гө жакын сөөк болот, ал эми чоңдордо болсо 206 сөөк бар. Адам чоңойгон сайын кичинекей сөөктөр биригип, чоң сөөктөрдү түзө башташат.



Сөөктөрдүн туура өсүүсү үчүн туура тамактануу керек. Суюк тамак ичип, сүт азыктарын, жашылча, жемиш жеш керек. Сабиз менен кызылча абдан пайдалуу. Кальций – сөөктү чыңдоого керектүү эң негизги минерал. Ал сөөктүн чың жана бекем болушун камсыз кылат. Кальций сүт азыктарында, сабиз жана кызылчада көп кездешет.



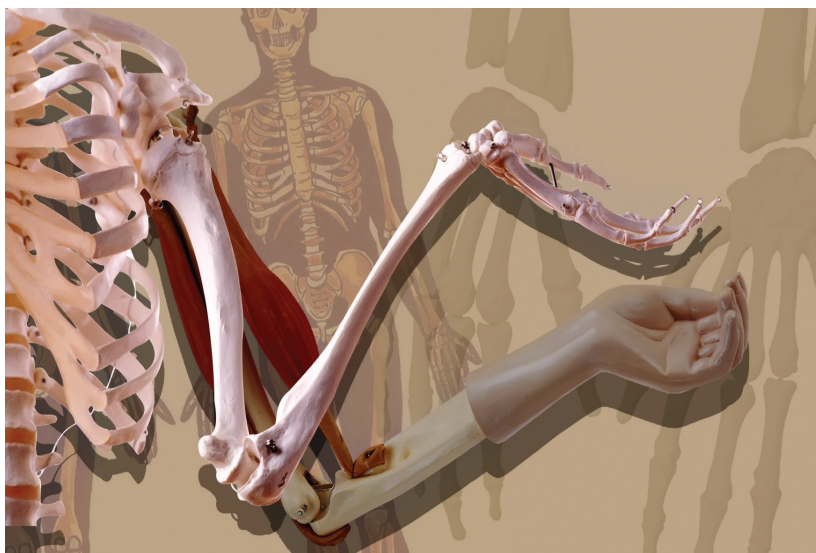
Бирок кээ бир азыктар сөөк үчүн зыяндуу. Мисалы, өтө туздуу жана майлуу тамак, газдалган суусундуктар. Эгер бул зыяндуу тамактарды ичпесек, жебесек, анда сөөктөрүбүз күчтүү жана чың болот.

Сөөктөр көлөмү боюнча ар кандай. Эң эле кичинекей сөөк кулак ичинде болот. Жамбаштын сөөгү баарынан узун жана бышык.

Сөөк темирден үч жарым эсе катуу болот. Эгер жамбаш сөөктү тик тургузуп, үстүнө машинаны койсо, сөөк мындай салмакты оңой эле көтөрө алат. Анда силер сынык кайдан чыгат деп сурашыңар мүмкүн. Жооп жөнөкөй эле: эгерде күч сөөккө үстүнөн эмес, капталынан келсе, ал оңой эле сынып кетет.



Кээ бир сөөктөр зоот-чопкутка окшош болот. Төш сөөгү жалпак жана жазы. Ал ичке кабыргалар менен бирге өпкөнү жана жүрөктү соккудан коргоп турат. Кабыргаларды кармалап, санап көрсө болот.



Баш сөөк мээни коргоп турат. Кээ бир адамдар баш сөөктөн корксо, айрымдары коркпостон, ар кандай максатта колдонушат.

Сен деңиз каракчылары (пираттар) жөнүндө уксаң керек. Каракчылардын кара желегинде адамдын баш сөөгү жана анын астында кайчылашкан эки сөөк тартылган. Мындай желек менен алар башка кемелерди коркутушкан.





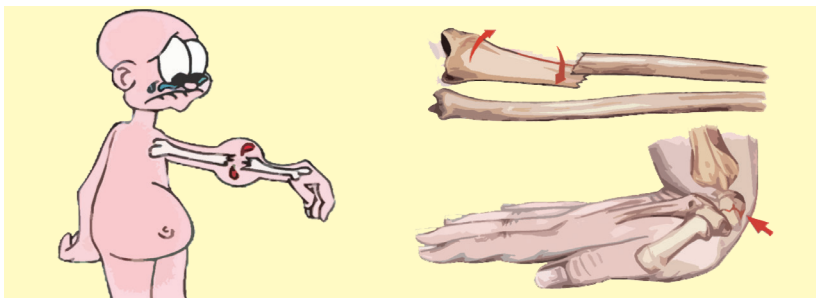
Ал эми башка жерлерден дагы адамдын баш сөөгүнүн сүрөтүн көрсө болот. Ал “Жолобо, кармаба, тийбе!” дегенди билдирет.

Сөөктөр ийилбейт. Анда биз колду, бутту, манжаларды кантип ийебиз? Кантип эңкейип, бүгүлөбүз? Көрсө, сөөктөр муун аркылуу туташат экен. Эң эле көп муун омурткаларда болот. Муундардын жардамы менен биз түз турабыз, каалаган жагыбызга ийилебиз жана тоголоно алабыз.



*Орточо салмактагы бир буюмду колго ал. Өйдө көтөрүп кармап көр. Кайсы булчуңдарың чыңала түштү? Эми бир нече жолу ал буюмду өйдө көтөрүп, ылдый түшүрүп көр. Булчуңдарың сөөктөрдү кантип кыймылдатып жатканын сездиңби?*

Сөөк булчуңдун күчү менен кыймылдайт. Булчуңсуз бир да сөөк кыймылдабайт. Сөөктөр катуу болгону менен кээде алар да сынат. Көбүнчө адамдар колун сындырып алышат. Сынган сөөк кайра бүтөт, бирок ага убакыт керек. Сынган сөөк туура биригип, туура бүтүшү үчүн сынган жерге гипс коюлат. Аны сөөк бүткөндөн кийин алып салышат.



Сөөктү чыңдоо үчүн спорт менен машыгуу керек. Спорт сөөктү бекемдейт жана чыңдайт. Бирок, анткени менен спортто жаракат көп кезигет. Спорттун көп түрү тез жана ыкчам кыймылды талап кылгандыктан, балдар жыгылып, сүзүшүп же кулап, колу-буттарын сындырып, жаракат алышы мүмкүн.



Спорт менен машыгууда жаракат албоо үчүн эмне кылуу керек? Жооп: Жаракат албоо үчүн шлем, тизе кап, чыканак кап жана мээлей сыяктуу коргоочу кийимдерди кийүү керек.

Көп жылдар бою жерде жаткан сөөктөр таштай катып, сакталат. Мындай сөөктөр көп маалымат бере алат. Мисалы, динозавр сыяктуу жок болуп кеткен жаныбарлар тууралуу маалымат ала алабыз. Музейден динозаврдын сөөгүн көрдүң беле?

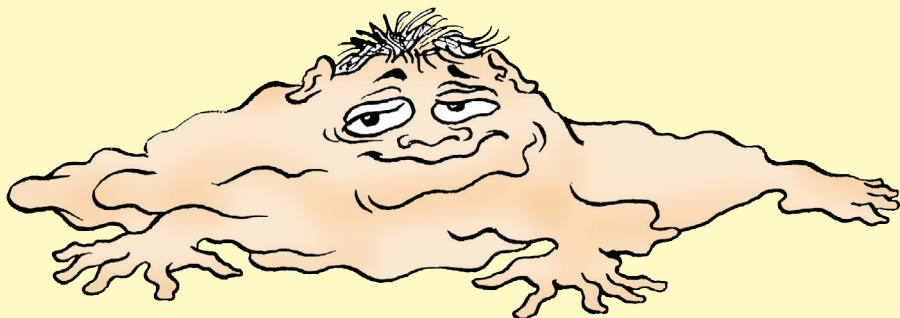


Адамдын скелети, жалпысынан, бири-бирине окшош келет. Жаныбардын түрүнө жараша скелети болот.

Мисалы, баканын скелети адамдыкынан кыйла кичине, ал эми пилдин скелети адамдын скелетинен кыйла чоң.

Балыктын скелетинде бут жок, ал эми киттин скелети горизонталдуу келет. Медуза, осьминог, курт, үлүл сыяктуу айрым жандыктарда таптакыр сөөк жок.

Сөөксүз адамды элестетип көрчү.



Сөөктөр ойноо, бийлөө, тартынуу, тамак ичүүгө жардам берерин билип жүр. Сөөктөрдү сындырып албаш үчүн этият бол! Анткени алар сага кыймылдоого жардам берип, ички дене мүчөлөрүңдү сактап турат.





КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН  
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ  
МИНИСТРЛИГИ

Бул китептин басылышы АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу көрсөтүлгөн Америка элинин колдоосунун натыйжасында мүмкүн болду. Китептин мазмуну АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттигинин же АКШнын Өкмөтүнүн пикирин милдеттүү түрдө чагылдырбайт.

Басууга 01.03.2020 кол коюлду.  
Форматы 60 x 84 1/16.  
0,75 басма табак.  
Нускасы 8360. Заказ № 31.  
Офсеттик кагаз.

ЖЧК «Алтын Тамга»  
720040, Бишкек ш., А.Орозбеков көч., 44.  
Тел.: (+996 312) 62-13-10  
E-mail: altyntamga@mail.ru

