

# ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ алтын ережелері

## Қоғамдық және жеке бас гигиенасы



## Алдын алу іс-шараларының негізі –гигиена!

- **Гигиена** грек сөзі - *Gugieinos* - емдеу, денсаулық әкеледі деген мағына береді, профилактика деген ұғым.
- Гигиена – аурудың алдын алуға бағытталған және денсаулық сақтау үшін жағдайлар жасауға арналған іс-шаралар түрлері
- Тазалық сақтау - баланың денсаулығын нығайтуға ғана емес, сонымен бірге оны әдептілікке, ұқыптылыққа саналылыққа баулиды.



## *Дене гигиенасының негізгі ережелері.*

- ***Тері*** — ағзаның сенімді қорғанысы. Егер теріні ұзақ уақыт жумаса тері қабынуы – дерматит туындауы, басқа да іріндеген тері аурулары пайда болуы мүмкін.
- Теріні тазалықта ұстау үшін денені, басты сабындап жуу жүйелі дағдыға айналуы қажет. Аптасына бір рет моншаға барып жуыну, душқа шайыну керек.
- Ал жиірек кір жиналатын бет, қол, мойын қосымша күтімді қажет етеді.
- Әжетханға барғаннан кейін, қоғамдық көлікпен жүргеннен соң, жануарлармен контактан кейін қолды міндетті түрде сабындап жуу қажет.

### ***Шаш күтімі.***

- Шашты үнемі жақсы күтіп, жылы суға жуып, белгілі бір шампуньді пайдаланындар. Ұзын шашты өте ұқыптылықпен жуып, тарап отыру керек. Тарақты ыстық сумен сабындап жуып, оны таза ұстаған орынды.

## *Тіс және ауыз қуысы гигиенасы.*

- Сау тістердің физиологиялық, гигиеналық және эстетикалық маңызы бар. Тістерді белгілі бір тәртіп бойынша тіс ысқышпен тазарту қажет.
- Қызылиекке массаж жасау ұсынылады (қызылиек нығыздана түседі, қансырау тоқтатылады).
- Күніне тіс екі рет тазартылып тұрса, ысқышты орта есеппен алғанда төрт айда бір рет ауыстрып отыру керек.

## *Тырнақтың күтімі.*

- Аяқ және қол саусақтарының тырнақтарын өсірмей үнемі алып тастаған жөн. Бір аптада тырнақ 0,5 мм өседі.
- Жаз айларында тырнақ қыс айларына қарағанда тез өседі.
- Ұзын болып өскен тырнақтың астына ауру тарататын микробтар көп шоғырланады. Тіпті микроорганизмдер саңырауқұлақтар өсуі сөзсіз.

## *Іш киім және киім жеке гигиенаның басты мәселелері.*

- Носки және шұлықты күнде ауыстыру керек.
- Ұйқы алдында күндіз киген көйлекті пижамаға алмастыру керек.  
Егер отбасыңызда біреу ауырып қалса бұл ережелерді міндетті түрде сақтау керек.
- Әрбір адамның жеке қолдануында (өз ұстарасы, тіс щеткасы, сүлгісі, кір ысқышы, тарағы) және іш киімі болуы тиіс.



## *Ой ашу:*

- а) тіс тазартатын құралдар .....
- ә) ол судан қорқады, одан кір қорқады.....
- б) денені шынықтыратын, денсаулыққа әсері мол сабақ .....
- в) жалқаудың досы.....
- г) адам өміріне ең қажет .....
- ғ) денсаулық кепілі .....
- д) тіс емдейтін дәрігер .....
- е) көз көрмегенде киетін зат .....

## *Денсаулық туралы мақал мәтелдер*

- Ас- адамның арқауы
- Тәні саудың жаны сау.
- Көзің ауырса қолыңды тый,  
Ішің ауырса аузыңды тый.
- Тазалық - саулық кепілі,  
Саулық - байлық кепілі.



○ Сонымен қатар киімге, кез келген заттарға ұқыпшылықпен карау қажет. Жинақы болып, бөлмені таза устап, жиі желдетуді ұмытпаңыздар. Күн тәртібін сақтап, уақытымен уйықтап, таңертең белгілі уақытта тұрып дағдыланған жөн. Денені шынықтырып спортпен шқғылдану да салауатты өмір салтын ұстанудың бір ережесіне жатады

- Қайнатылмаған суды ішпеу керек, жуылмаған жеміс-жидектерді жеменіздер. Үй жануарларын төсекке, диванға, креслоға, ас үйге жақындатпаған жөн, олармен қатынас болса қолдарыңызды міндетті түрде сабынмен жуыңыз
- асықпай тамақ ішу, тамақ ішкен кезде сөйлемей, алаңдамай отыру ға дағдылану қажет.



- Аузы жоқ, көзі жоқ.  
Тілі жоқ, сөзі жоқ.  
Бірақ та тісі бар.  
Шасыңмен ісі бар.  
Бұл не? (тарақ)
- Таза жүретін баланы қалай атайды? Оның достары не?  
(сабын, паста, сүлгі, су)
- - Ертеде бір кірқожалақ қыз өмір сүріпті. Оның дүниедегі жек көретін нәрсесі – қолын жуу және жуыну екен. Сол себептен қолында, аяғында пайда болған жаралар денесіне тарайды. Ауыз арқылы ішке кірген микроб қызды ауруға шалдықтырады. Дәрігер қыз баланы тексеріп, ауруды жеңетін ғажайып затты ұсынады.  
- Бұл не деп ойлайсындар?





*Әр адам жеке басының гигиенасын сақтай отырып қоғам арасында да қарапайым тазалық этикетіне де көңіл бөлуі тиіс*

- Қоғамдық көліктерде жөн-жосықсыз телефонмен сөйлесу
- Жанжал мен ұрыс-төбелес шығару
- Өзгенің қалтасы мен сөмкесіне рұқсатсыз қол салу
- Түкіріп, қақыру
- Ішімдік ішіп, шылым шегу
- Қоқыс тастау

**Ой тұжырымы:**

- Біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?
- Нені ойға тоқып, жадымызда сақтауға тиіспіз?



# Денсаулық – зор байлық

