

«Марал» бөбекжай-бақшасы МКҚК

«Жеке бас гигиенасы»

Баяндама

Медбике: С.Досымбекова

2023-2024 оқу жылы

«Бекітемін»
«Марал» бөбекжай-бақшасының

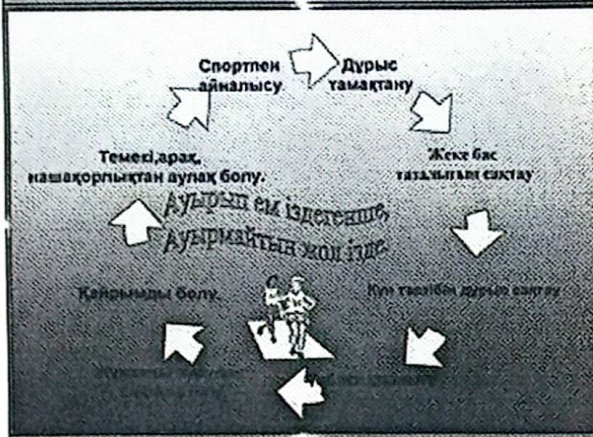
менгерушісі:

К.Нысанбайқызы

Жеке бас гигиенасы

Жеке бас гигиенасы ережелері Зиянды микробтар мен паразиттарды жұқтырып алмас үшін, жеке гигиена ережелерін сақтау керек. Бұл талаптарды бұзу – адамның денсаулығына кері әсерін тигізуі мүмкін. Жеке бас тазалығы дегеніміз – денеге күтім жасап, оның тазалығын сақтау. Бұл үшін арнайы гигиеналық құралдар қолданылады (сабын, тіс пастасы, орамал және т.б.). Қол. Қолымызды жумай тамақ ішетін болсақ, микробтар ауыз арқылы ағзаға өтуі мүмкін. Сондықтан, дәретханадан, жұмыстан немесе мектептен шыққан соң, міндетті түрде сабынбен қолдарыңызды жуыңыз. Тырнақтардың арасында кір жиналмас үшін, оларды аптасына 1 рет кып отыру қажет. Дене. Теріні тазалықта ұстау өте маңызды, өйткені біздің денеміз – қорғаныс функциясын атқарады. Егер оған немқұрайлы қарайтын болсақ, қауіпті микробтардың көбеюіне жақсы жағдай жасаймыз. Тері арқылы шыққан майды кетіріп отыру үшін, денені жылы сумен күніне 1 рет жуыңыз, ал, аяқты керісінше суық сумен шайыңыз. Бет терісіне ерекше күтім керек. Оны жуу үшін арнайы заттарды қолданыңыз. Безеулерді сықпаңыз, өйткені бұл бактериялық инфекцияның пайда болуына әкелуі мүмкін. Шаш. Шашыңыз ұзын болса да, қысқа болса да, оны аптасына 1-2 рет жуып отырған дұрыс. Осының арқасында, сіз бас терісіндегі май бездерінің қызметін қалыпқа келтіріп, қан айналымын жақсартасыз. Шашты тарау кезінде, біреудің тарақтарын ешқашан қолданбаңыз. Тіс. Гингивит және пародонтит сияқты ауруларға шалдыққан адамдардың саны көбейіп келеді. Бұның басты себебі – ауыз қуысының гигиенасына көңіл бөлмеу. Сондықтан, тісті күн сайын таңертең және кешке ысып отырыңыз. Бұл процесс – 3 минут жалғасуы керек. Тамақтанғаннан кейін, тістің арасындағы қалдықтарды кетіру үшін, ауызыңызды сумен шайып отырыңыз. Тағы да басқа пайдалы кеңестер: киімді таза ұстау; тек жаңа піскен өнімдермен тамақтану; жемістер мен көкөністерді жеудің алдында, оларды жақсылап жуу; астан кейін міндетті түрде ыдыстарды жуу; бөлмені желдетіп, үйдің тазалығын сақтау отыру; басқа біреудің орамалын, щеткасын, тарағые немесе ұстарасын пайдаланбау. Осы ережелерді ұстанатын болсаңыздар, деніңіз әрқашан сау болады!

Жеке бас гигиенасы дегеніміз – ол күнделікті денсаулықты сақтап, оны нығайтуға бағытталған шаралары. Бұл – тән күтімі, ауыз қуысын, тісті тазалау, ыңғайлы аяқ-киім кию, үй ішінде тазалық сақтау.



Күнделікті тері гигиенасы үшін қолданылатын шаралар: теріні тазалықта ұстау үшін денені, басты сабындап жуу жүйелі дағдыға айналуы қажет. Аптасына бір рет моншаға барып жуыну, душқа шайыну керек. Ал жиірек кір алатын бет, қол, мойын қосымша күтімді қажет етеді.



1. Неліктен жеміс - жидектерді жердің алдында ата - аналарың мен үлкендер «жуып же» дейді?
2. Сенің ойыңша, тамақ ішерден бұрын қолды жуу шарт па?
Бұл әдет туралы ақын С. Қалиев
Микробтар қаскүнем,
Көрмесем де білемін.
Ішер кезде асты мен,
Қолды жуып жүремін,- деген екен.