

БАЛАБАҚШАДАҒЫ БАЛАНЫҢ КИІМІ

1. Бала

балабақшаға таза киіммен келеді.

2. Топта

баланың ауыстыратын аяқ киімі болу керек (еденде із қалдыратын қара табанды аяқ киімдер кигізбеуге тырысу қажет)

3. алабақшада

баланың киімдерін сақтайтын арнайы орын бар, оны ата-анасы ретке келтіріп отырады.

4. Балабақшада

әрбір балада өзінің жеке тарағы және таза қол орамалы болуы тиіс.

5. Дене

шынықтыруға қатысу үшін баланың арнайы дене шынықтыру киімі болуы керек, ол топ тәрбиешісі және басқа ата-аналармен келісіледі. Даладағы дене шынықтыру сабағы үшін бөлек арнайы киімдер болуы керек.

6. Далада

серуенге шығу үшін баланың белсенді қозғалысына кедергі болмайтын киімдер болуы керек және ол тез кептіруге болатын, кір көтеретін болғаны жөн.

7. Балалардың

киіміне ата-ананың қалауы бойынша жоғалып кетпеуі үшін немесе басқа балалардың киімімен ауысып кетпеуі үшін белгілер қоюға болады.

8. Киім

мен аяқ киім ауа райына сәйкес болуы тиіс.

9. Қыста

және ылғалды ауа райында баланың қосымша құрғақ қолғабы мен киімдері болғаны дұрыс.

10. Баланың

киім салғышында міндетті түрде ауыстыру үшін қосымша құрғақ киімдер жинағы болуы тиіс.

Балаңыздың денінің

саулығы өз қолыңызда. Жаз мезгілі бала денсаулығын шынықтыруға ең қолайлы кез.

Үй жағдайында баланы шынықтырудың бірнеше жолдары бар.

Күн қуатымен

шынығу- баланың бойының өсуін және сауығуының ең тиімді тәсілі. Рахит ауруымен

күресте кеңінен қолданылып жүрген шынығу тәсілі болып табылады. Көру мүшесі

арқылы ағзаға өту арқылы күннің көзі нерв жүйесін оятады. Ал, нерв жүйесі өз

кезегінде ағзаның барлық жүйесінің жағдайын реттеп, сергектігін қамтамасыз етеді; биоритмді реттейді, зат алмасу процесін белсендіреді.

Жоғары

биологиялық белсенділікке ие ультракүлгін сәулесі тері арқылы өтіп, адам ағзасын қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұру күшін күшейтеді. Иммунитетті күшейтеді, қоршаған ортадан адам ағзасына түсетін бактериялардан қорғаныш күшін күшейтеді, ауыруға шалдығу қаупін төмендетеді.

Ауамен шынығу

- балаларға да, ересектерге де пайдалы ауа ваннасынан бастаған дұрыс.

Ауамен шыныққан баланың ағзасы салқын ауаның ұзақ әсеріне беріктігін жоғарлатады.

Су бүркемесі –

өзіне температуралық және механикалық әсерді біріктіретін шынықтырғыш ем-шара.

Су бүркемесі ағзаны жақсы сергітеді, сондықтан да оны таңертеңгі және кешкі

уақытта, сонымен қатар дене жаттығуларынан кейін жүргізген дұрыс

Баланы шынықтырар

болсаңыз:

- Шынықтыру шаралары балалардың

көңілді күлкісін шақырса және оған жағымды эмоция сыйлай алса оның тигізетін

әсері өте тиімді болады

- Еліктеуге үлгі

болыңыз.

- Үйде баланы шынықтыруды тек балаңыздың дені сау болған жағдайда ғана бастаңыз.

- Сауықтыру-шынықтыру шараларының ұзақтығын біртіндеп көбейтіңіз.

- Баланың денесінің тоңып қалмауын қадағалаңыз.

- Сауықтыру-шынықтыру шаралары жүйелі жүргізілінуі қажет. Жеке гигиена

–

денсаулықты қолдауға көмектесетін, сондай-ақ адамды аурулардан, қартаю мен

өлімнен сақтайтын ережелер жинағы. Жеке гигиена деп аталатын гигиена ғылымының

бөлімі, бұл өзінің терісі, тістері, жыныс мүшелері мен тұрмыста қолданылатын

заттарды ұстау туралы ережелер. Жеке гигиена міндетті түрде дұрыс тамақтану,

күн тәртібі, психикалық жағдайға да жанасады.

Егер сіз пайдалы

тамақ ішсеңіз, спортпен шұғылдансаңыз және тіпті суық су құйынсаңыз, бұл ағзаның жалпы жағдайын жақсартады, иммунитетті көтереді, өмірді ұзартады.

Жеке гигиена – бұл

жалпы адамзат мәдениетінің ажырамас бөлігі. Жеке гигиенаның ережелерін саналы

сақтау әрқайсымызды жануарлардан айырады.

Жеке гигиенаның ең

маңызды постулаттарының бірі теріні күту болып табылады. Мұны тек тартымды

сыртқы түр үшін ғана емес, денсаулық үшін де жасау керек. Жеке тұтынатын заттар:

Сүлгі, тіс щеткасы, тарақ, жөке, сабын, орамал.

Ден саулықты сақтау өз қолымызда, оның үшін не істеуіміз қажет болады?

- дұрыс тамақтануың керек.

- тазалықты сақтай білуің керек.

- дене шынықтыру мен күнделікті айналысуың керек.

- тісімізді таза ұстауымыз керек.

Ұйықтауға арналған

төсек орынның ыңғайлы және таза болуы, аса жұмсақ немесе аса қатты болмауы

керек. Ұйықтар алдында таза ауада серуендеу, терезені немесе терезе желдеткішін

ашық етіп ұйықтау пайдалы. Дұрыс тамақтану: Ең алғашында тамақтануға отырмасымыздан алдын қолымызды жақсылап сабындап жууымыз керек. Бір күнде аз

мөлшерде 4 рет тамақтану керек. Тамақтанудың арасы 4-5 сағаттан аспағаны жөн. Таңертең көбірек сүт, айран, жұмыртқа жеу керек. Өте тәтті заттарды көп

жегенде бізге өте кері әсер тигізеді.

Егер тамақтану ережесін ұзақ уақыт сақтамасаң, біз тез ауырып қалуымыз мүмкін.

«Ертеде бір кір қожалақ қыз өмір сүріпті. Оның дүниедегі ең жек көретіні-қолын жуу және жуыну екен. Сол себептен қолында , аяғында пайда болған микрoптар денесіне тарайды. Ауыз арқылы ішке кірген микрoптар қызды ауруға шалдықтырады.

Дәрігер қыз баланы тексеріп , оның ауруының білік, ауруды жеңетін ғажайып затты ұсынады». Балалар ол не екен?. Әрине сабын және су. Сабын мен су-нағыз достар.

Қолды күніне бірнеше рет жууымыз қажет Шашты аптасына бір рет жуып, тазартады. Адам өзінің терісіне қарай сабын мен сұйық сабынды таңдап қолдануы қажет. Ол үшін шаштың қандай (кұрғақ, майлы)

екенін білу керек. Шаштың өсуі үшін, бастың терісін уқалау пайдалы.

Шашты дер кезінде шаштаразға алдырып немесе сәнді қиғызып жүру сыпайылықтың, мәдениеттіліктің белгісі болып саналады.

Шашты жаңбыр және

қар суымен жууға болмайды, себебі олардың құрамында ауаның ластануына байланысты шаң-тозаң, түрлі қышқылдар болады.

Тырнақты апта

сайын немесе екі аптада бір рет алып отыру керек. Мұны моншаға түскеннен соң жасаған қолайлы. Өйткені тырнақ; жұмсарып, алуға ыңғайлы

болады. Тырнақты кеміруге болмайды. Мұндай әдет зиянды, өйткені тырнақ дұрыс өспейді және организмге алуан түрлі микробтар ұялағыш

болады. **Шаш** та үнемі күтімді қажет етеді. Шашты апта сайын (күн сайын емес) жылы қайнатылған сумен сабын көбігінде немесе ылайықты шампуньмен

жуу ұсынылады. Күніне бірнеше рет жиі тарақпен тарау да пайдалы. Адам терісінің

ең өсімтал бөлігі – шаш пен тырнақ. Ол адамның миын күн сәулесі мен суықтан

сақтайды. Шашты аптасына 1 рет жуған жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға

болмайды.

Қолдың тырнақтарын

аптасына 1 рет алса, аяқ саусақтарының тырнақтарын екі аптада бір рет немесе

айына бір рет алады.

Ауыз қуысының

ауруларының алдын алуда ауыз қуысы гигиенасының құралдарын дұрыс таңдау ғана

емес, сонымен бірге, тісті дұрыс тазарту да маңызды роль атқарады.

Сондықтан,

балалар және жасөспірімдер үшін жеке тіс щеткалары шығарылады. Қызыл иектердің

қабынуы кезінде, алдымен жұмсақтау қылды щетканы пайдалану керек, кейін, қызыл

иектің жағдайы жақсарғанда, жұмсақ тіс щеткасын қаттырақ түріне алмастырады.

Балаларға қатты щеткалар жарамсыз болып табылады.....

Қорыта келе:

Слайд «Гигиена»

Балабақшада

мәдени-гигиеналық дағдылар дұрыс жолға қойылса бала қолды дұрыс жууға, құрғатып

сүртуге, өз бетімен сүлгісі алып, қайта ілуге, таза және ұқыпты тамақтануға қасық, кесе, сүлгіні дұрыс және орынды қолдануға және тамақтану кезінде

аузын

жауып жеуге үйренеді. Өздігімен киіну және шешіну дағдыларын қалыптастырады.

Өздігімен мұрнын сүрту, қолының, бетінің салақтығын, киіміндегі олқылықты

байқауы, серуеннен келген соң аяқты сүрту, кірре беріс жерге аяқ киімін шешу,

ретке келтіріп ұстау-еденде жатқан затты жоғары көтеріп қою, ойнап болған соң

ойыншықты орнына жинау қалыптасады.