

«№3 Айналайын» бөбекжай-бақшасы» МКҚК

БАЯНДАМА

«Тазалық денсаулық кепілі»

Тәрбиеші: А.Б.Тулеубаева

Тазалық – денсаулық негізі,

Денсаулық – байлық негізі.

Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. Әр бір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Денсау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі.

Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан. Отанымыздың келешегі, көркеюі – салауатты өмірсалтын сақтау қолдауда. Қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Көп қызыл гүлдің ішінен бірақ гүл көрсең, көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан-жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық – денсаулық.

Денсаулық – бұл адамның еңбекке белсенді болуы, әрі ұзақ өмір сүруі, тәннің саулығын және рухани саулығын сезіну. Жеке бас тазалығының ережелері.

- Күнделікті бір уақытта тұр, бөлменді желдетіп ал да, шынықтыру жаттығуын жаса;
- Ертең ерте тісінді тазалап, беті-қолыңды, мойның мен құлағыңды жу;
- Ұйықтар алдында жуынып, бөлменді желдетіп алуды ұмытпа;
- Тамақ ішердің алдында, жұмыстан кейін, әжетханадан соң міндетті түрде қолыңды жу;
- Бет орамал пайдалан, мұрнының әрқашан таза болуына көңіл бөл;
- Түшкірген, жөтелген кезде мұрның мен аузыңды бет орамалмен жауып, теріс айналып түшкір немесе жөтел;
- Шашыңды дұрыстап күт: уақытылы тара, буып немесе өріпқой;

- Төсегінді жинау, жеңіл-желпі киімдерінді өзін жуып, үтіктеу, түймендіқадап, бәтеңкенді тазалау – бұләр кімнің-ақ қолынан келетін іс;

- Ұқыпты да жарасымды киінетін бол. Киімнің таза және үтіктелген болсын;

- Мектепке киетін киімнің мен үйкиімінді ұқыпты ұстап, уақытылы ауыстыр. Ал қонаққа барард ажарасымды да сәнді киінген жөн;

- Үйден шығарда сырт бейненді айнаға қарап түзеуге әдеттен;

- Аяқ киімінді күтіп киіп үйрен, тазалауға уақытбөл;

- Мектепте ұстайтын, үйде пайдаланатын заттарыңды реттеп ұста;

- Өзің отыратын орынның тазалығын қадағалап, шаңын сұрт;

- Кітап – дәптеріңді пайдаланып болғансоң, орнына қой;

- Ине-жіп, қайшы, тарақ, кітапша сияқты заттардың өз орнынан табылғаны дұрыс. Алсаң, орнына дереу қой;

- Сырт киімінді орындыққа тастай салмай, киім ілгішке іл. Мектеп формасы мен үй киімін араласып жатпасын.

- Ойнасаң, ойыншықтарыңды да жинап, реттеп қой.

Тері тазалығы – адам денсаулығының кепілінің бірі. Ыстық сумен және сабынмен жуынған жағдайда ғана теріні түрлі микробтар мен лас нәрселерден айықтырып, тазартуға болады. Адам терісінің ең өсімтал бөлігі – шаш пен тырнақ. Ол адамның миын күнсәулесі мен суықтан сақтайды. Әр шаштың өзінің өмір сүру мерзімі бар. Шаш сырт көзге өз қалпын сақтап тұрған ға ұқсаған мен, шынмәніндекүніне 100 тал шаштүсіп, 100 тал шығыпотырады. Шаш ты аптасына 1 рет жуған жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға болмайды: Қолдың тырнақтарын аптасына 1 рет алса, аяқ саусақтарының тырнақтарын екі аптада бір реет немесе айына бір рет алады.