

«Батыр» жекеменшік балабақшасы

Баяндама

«Тазалық – денсаулық кепілі ».

Тәрбиеші: Сариева Ж

Медбике : Кенгесбаева Н

«Тазалық – денсаулық кепілі»

(Ата-аналарға арналған медбикелік кеңес)

Құрметті ата-аналар!

Баланың денсаулығы – әрбір ата-ананың басты байлығы. Ал денсаулықтың негізгі кепілі – тазалық. Жеке бас гигиенасын сақтау – түрлі жұқпалы аурулардың алдын алудың ең тиімді жолы.

1. Жеке бас гигиенасының маңызы

Күнделікті тазалық ережелерін сақтау арқылы біз:

- асқазан-ішек инфекцияларының,
- тұмау және ЖРВИ ауруларының,
- тері ауруларының,
- паразиттік аурулардың (кұрт, бит т.б.)

алдын аламыз.

Балалар иммунитеті толық қалыптаспағандықтан, олар инфекцияға тез шалдығады. Сондықтан гигиенаға ерте жастан дағдыландыру өте маңызды.

2. Қол жуу – ең қарапайым әрі тиімді қорғаныс

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, дұрыс қол жуу ішек инфекцияларын 30–40% төмендетеді.

Бала міндетті түрде қолын жууы керек:

- далада ойнап келгеннен кейін;
- дәретханадан соң;
- тамақ ішер алдында;
- жануарларды ұстағаннан кейін;
- түшкірген немесе жөтелгеннен соң.

Қолды кемінде 20 секунд сабындап жуу қажет.

3. Ауыз қуысы тазалығы

Тісті күніне 2 рет (таңертең және кешке) тазалау – кариес пен қызыл иек ауруларының алдын алады.

Балаларға:

- жеке тіс щеткасы,
- жасына сәйкес паста,
- щетканы 3 ай сайын ауыстыру

қажет екенін ескертіңіз.

4. Киім мен аяқ киім тазалығы

- Баланың іш киімі күн сайын ауыстырылуы керек.
- Киімдері таза әрі ауа өткізетін матадан болғаны дұрыс.
- Аяқ киім құрғақ болуы тиіс.
- Спорттық және сырт киім бөлек сақталуы қажет.

5. Бөлме тазалығы

Баланың денсаулығы үшін үйдегі санитарлық жағдай маңызды.

Күнделікті:

- бөлмені желдету (күніне кемінде 2–3 рет),
- ылғалды тазалық жүргізу,
- ойыншықтарды жуу,
- төсек орнын таза ұстау

қажет.

Шаң мен лас орта аллергия мен тыныс жолы ауруларын қоздыруы мүмкін.

6. Дұрыс тамақтану және тазалық

Тазалық тек қол жуумен шектелмейді.

- Жеміс-жидекті жақсылап жуу;
- Суды қайнатып немесе сүзгіден өткізіп ішу;
- Тамақты жабық ыдыста сақтау;
- Балаға жеке ыдыс қолдану

денсаулықты сақтауға көмектеседі.

7. Ата-ана үлгісі – ең тиімді тәрбие

Бала сөзден гөрі әрекетке қарайды. Егер ата-ана өзі тазалық сақтаса, бала да соны қайталайды.

Үйде:

- қол жуу дәстүрін қалыптастыру,
- тазалықты ойын арқылы үйрету,
- мадақтау арқылы дағды бекіту

өте тиімді.

Қорытынды

Құрметті ата-аналар!

Тазалық – тек ұқыптылық емес, ол – денсаулықтың негізі. Баланы кішкентайынан жеке бас гигиенасына дағдыландыру арқылы біз оның болашақтағы денсаулығына берік іргетас қалаймыз.

Есіңізде болсын:

**Таза бала – сау бала,
Сау бала – бақытты болашақ!**

Назарларыңызға рақмет!