**Тақырып бойынша сабақтың қысқаша мазмұны**

**"Жеке гигиена-денсаулық кепілі"**

Мақсаты: балаларды жеке гигиенаның негізгі ережелерімен таныстыру.

Тәрбиелік міндеттері: жеке гигиена ережелерін міндетті түрде сақтауға деген ұмтылысты тәрбиелеу; Денсаулық мәдениеті; салауатты өмір салтын ұстану.

Білім беру міндеттері: "жеке гигиена" ұғымын қалыптастыру ,СӨС.

Әңгіме барысы

1.Кіріспе бөлім

Ұйымдастырушылық сәт.

- Сәлеметсіз бе, балалар!

– Мені тыңдап, осы күлкілі өлеңде СӨС-тің қандай құрамдас бөлігі туралы ойланыңыз?

Мұндай мүмкіндік бар - ұқыпсыздық үшін алу,

Егер сіз тігіп қойған болсаңыз және бір жыл бойы жуынбаған болсаңыз,

Сіз шұлықты аяғыңыздан алып тастаған кезде адамдардың айналасында азаптайсыз...

Сіз ақымақ сияқты жүресіз және сіз Халықты қобалжытасыз.

Барлығы сізден аулақ жүреді және сізді ренжітуден қорқады,

Ия және көлікте олар әрқашан ең жақсысына жол береді,

Олар сізге жақындауға тәуекел етпейді, өйткені сіз қышуды жақсы көресіз,

Мүмкін сіз бұл "сабын" шығарсыз және ешқашан көрмегенсіз!

(Балалардың жауаптары)

- Әрине, гигиена туралы.

- Гигиена бұрыннан пайда болды ма, сіз қалай ойлайсыз? (Балалардың жауаптары)

- Ежелгі уақытта адамдар денсаулықты сақтау үшін сақталуы керек ережелер жасаған.

- Енді тарихқа аздап үңілейік....

Ежелгі Грецияның мифтері Асклепийдің емдік Құдайы туралы айтады. Ол дәрігерлік ғылымды шөптен жасалған дәрі-дәрмектердің құпияларын білетін дана кентавр Хироннан үйренді және уақыт өте келе мұғалімінен асып түсті. Ол дәрі-дәрмектерді жыланның уынан да дайындауды үйренді. Сондықтан Асклепийді жылан орап тұрған таяқпен жиі бейнелейтін.

Асклепий-ежелгі Грециядағы ем құдайы

Асклепийдің екі қызы болды-Гигия және Панацея. Олар әкесіне адамдарды емдеуге көмектесті.

Грек мифологиясында Гигия-Денсаулық құдайы. Медициналық тәртіпті гигиена деп атаған Гигиена болды. Гигиея тостағаннан Жыланды емізу ретінде бейнеленген. Осы жерден медицинаның белгілерінің бірі — жылан ыдысы шығады.

Грек мифологиясындағы Панацея (Панакея) - "толық емдеуші" - аурулардан емдеуді бейнелейтін Құдай. Осыдан "барлық қиыншылықтардан панацея", яғни ауру мен басқа да қиындықтардан құтқарушы құрал пайда болды.

2. Негізгі бөлігі.

- Гигиена дегеніміз не?

Гигиена (басқа грек тілінен.- "денсаулық") - өмір сүру, еңбек жағдайларының адам денсаулығына әсерін зерттейтін және әртүрлі аурулардың алдын алу, өмір сүрудің оңтайлы жағдайларын қамтамасыз ету, денсаулықты сақтау және өмірді ұзарту шараларын әзірлейтін медицина саласы.

Жеке гигиена-гигиеналық ережелердің жиынтығы, олардың орындалуы адам денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал етеді.

- Ал жеке гигиена ережелеріне не жатады ?

(Балалардың жауаптары)

- Жеке гигиена ережелеріне мыналар жатады деген қорытынды жасайық:

\* ақыл-ой мен физикалық еңбектің ақылға қонымды үйлесімі;

\* дене шынықтыру сабақтары және қатаю;

• рационалды тамақтану;

\* ауыспалы Еңбек және белсенді демалыс;

\* толық демалыс.

Оған дененің гигиеналық құрамы (тері, шаш, тырнақ, тіс), аяқ киім мен киім, тұрғын үй мәселелері кіреді.

- Бұл туралы сіз бен біз бүгін толығырақ сөйлесейік. Барлығы қолдарындағы теріні қарастырады, біз терінің тегіс, серпімді екенін көреміз, ол қозғалыс кезінде созыла алады.

Тері-бұл дененің сенімді қорғанысы.

Тері біздің денемізді аурулардан қорғайды. Біз жүгірген кезде ыстық болады, терімізде тер тамшылары пайда болады. Теріде майдың жұқа қабаты бар. Егер теріні ұзақ уақыт жууға болмайтын болса, онда онда шаң бөлшектерін ұстайтын май, тер жиналады. Осыдан тері лас, дөрекі болады, ол біздің денемізді қорғауды тоқтатады. Лас тері денсаулыққа зиян тигізуі мүмкін. Егер сіз терінің тазалығын бақыламасаңыз, онда тері аурулары пайда болуы мүмкін.

- Сізбен теріге қалай күтім жасау керектігін егжей-тегжейлі талқылайық.

Тері күтімі.

Тері күтімінің негізгі әдісі-жуу. Содан кейін теріден шаң, май, тер, микробтар жойылады. Денені аптасына 1-2 рет жуу керек. Ғалымдар сабынмен және жуғыш затпен жуу кезінде теріден 1,5 миллиард микробтар жойылады деп есептеді.

Күн сайын бетті, қолды, аяқты, мойынды, қолтық терісін жуу керек.

Күн сайын таңертең және кешке сабынсыз суық су құю пайдалы. Денені жуудың кез-келген түрін суық құюмен немесе душпен аяқтауға үйрету жаман емес.

Бет пен мойын терісін таңертең және кешке жуу керек. Қолдың терісін сабынмен, бөлме температурасындағы сумен жуу керек. Күн сайын кешке аяқтың терісін жуған жөн.

Енді тағы бір сұрақ: қолды қалай жууға және жууға болады?

( Мен әр балаға иллюстрациялары бар жадынамалар таратамын, практикалық жұмыс жасаймыз-қолды жууға еліктейміз)

Бетіңізді қалай дұрыс жуу керек.

- Қалыпты терімен күнделікті жуу керек.

- Аптасына 2-3 рет сабынмен жуыңыз, өйткені жиі жуу

сабын теріні майсыздандырады.

- Бетіңізді суық сумен жууға болмайды, өйткені тамырлар тарылып, тері құрғап, бозарып, салбырап кетеді.

- Сіз үнемі өте жылы сумен жууға болмайды. Ыстық су теріні жақсы тазартады, тамырлардың кеңеюіне әкеледі, содан кейін тері әлсірейді, тері летаргиялық болады.

- Бетті ыстық немесе суық сумен жуу керек.

- Жуғаннан кейін бетіңізді мұқият сүрту керек. Әйтпесе, тері ауа - райына ұшырайды, қабыршақтанады.

Жадынама

(Мен әр балаға жадынамалар таратамын)

- Жеке гигиенада ауыз қуысының сау күйі үлкен маңызға ие.

- Тістердің қызметі қандай? (Оқушылардың жауаптары.)

Олардың негізгі қызметі-тағамды механикалық ұнтақтау, бірақ тістер адамның сөйлеу мен дыбыстарды айтуына қатысады, сонымен қатар күлімсіреудің міндетті компоненті болып табылады.

- Ересек адамның қанша тісі бар? (Оқушылардың жауаптары.)

Ересек адамда әдетте жиырма сегіз тіс, сондай-ақ төрт даналық тіс бар, олар бәріне бірдей жарылып кетпейді, нәтижесінде олар міндетті емес болып саналады.

- Тіс дәрігеріне қаншалықты жиі бару керек? Сіз тіс дәрігеріне қаншалықты жиі барасыз? (Оқушылардың жауаптары.)

Сарапшылар мұны жылына екі рет жасауға кеңес береді (дәрігерге бару жиілігі науқастың тістерінің жағдайына байланысты).

- Қазір Мен сізге ауыз қуысының гигиенасы туралы бірнеше сұрақтарға жауап беруді ұсынамын.

Сұрақ 1. Кариес дегеніміз не?

Сұрақ 2. Сүт тістерін тазалау керек пе?

Сұрақ 3. Тістерді қалай дұрыс тазалау керек?

Сұрақ 4. Қылқалам неғұрлым үлкен болса, соғұрлым ол тістерін тазартады?

Сұрақ 5. Сағыз щетканы алмастыра ма?

Жауап 1.

Кариес-бұл тістің қатты тіндерінде пайда болатын және олардың бұзылуына әкелетін күрделі патологиялық процесс.

Жауап 2.

Қажет. Сүт тістері тіс жегісінен иммунитетке ие емес, оның алдын-алудың ең жақсы құралы-бұл ауыз қуысының жеке гигиенасы, яғни тістерді жақсы және дұрыс тазарту.

Тістерге күтім жасау танысу нысаны пайда болғаннан кейін бірден басталуы керек. Алғашқы жарылған тістерді ересек адамның саусағына киетін силикон щеткасымен тазалау ұсынылады. 8-10 айдан бастап сіз ең кішкентай нәресте тіс щеткасын қолдана аласыз. Балаларға арналған қалың тұтқасы бар арнайы щеткалар жасалды (камерада ұстауға ыңғайлы болу үшін), олар жарқын және баланы да ойнауға шақырады, өйткені достық ойында туады.

Жауап 3.

Сіз тістерді сыпырғандай тазалауыңыз керек. Жоғарғы тістерді жоғарыдан төмен қарай сыпыру қозғалыстарымен тазалайсыз (балшық қызыл иектің астына бітеліп қалмай, сыртқа қарай сыпырылып кетпеуі үшін), ал төменгі тістерді төменнен жоғары қарай тазалайсыз. Тістердің ішкі бетін ұмытпау керек, оны сыртынан гөрі тазалау қиынырақ. Тазалаудың соңында сіз барлық тістердің шайнайтын бетін тазалауыңыз керек. Сіз тістердің бүйір беттерін тазалауыңыз керек, осы мақсаттар үшін арнайы жіптер бар - флосс. (мен балаларға тіс жіптерін қолдануды ұсынамын). Ауыз қуысын шаюды қолдану да пайдалы.

(Мен әр балаға жадынамалар таратамын)

Жауап 4.

Кішкентай щетканы аузыңызда оңай басқаруға болады. Және ол тістерін жақсы тазалай алады. Үлкен щетка барлық жерде сыймайды, тіпті оны жылжыту қиын екенін айтпағанда. Кішкентай щеткада барлық тістердің барлық беттері бар. Ересектерге 1,5-2 тістің мөлшеріне сәйкес келетін кішкентай бастары бар щеткалар ұсынылады.

Жауап 5.

Сағыз-ауыз қуысының гигиенасы үшін қосымша құрал. Егер тістеріңізді тазалауға мүлдем мүмкіндік болмаса, оны қолдануға болады. Сіз оны тамақтанғаннан кейін ғана шайнай аласыз (бірақ тамақтың орнына емес) 5-10 минут ішінде. Ұзақ шайнау кезінде сағыздың барлық пайдалы әсерлері аяқталып, зиянды әсерлер басталады.

Қорытынды: тіс щеткасы-әрқайсысы үшін жеке зат. Тістерді күніне 2 рет тазалаңыз: таңертең және ұйықтар алдында. Әр тамақтан кейін аузыңызды шайыңыз. Жарты жылда 1 рет тіс дәрігеріне барыңыз.

- Енді шашты күту ережелері туралы сөйлесейік.

Шаш гигиенасы:

Ластанған кезде шашты жуыңыз. Жуудың соңында шашты салқын сумен шайыңыз. Кептіру үшін шаш кептіргішті қолданбаңыз. Жеке тарағыңыздың болуы. Шаш қию да шаш күтімінің қажетті шарты болып табылады. Ұлдарға шашты 3-4 аптада бір рет, қыздарға қажет болған жағдайда кесуге кеңес беріледі.

Күнделікті бас массажы да пайдалы. Пол Брагг "сіздің шашыңыз бен денсаулығыңыз" кітабында: "шаштың сау болуы үшін Сіз үшін Рәсімге айналуыңыз керек таңертең және кешке бас терісіне массаж жасау тістерді тазалау сияқты.

(Балаларға бір-біріне жеңіл бас массажын жасау ұсынылады)

- Әңгімеміздің теориялық бөлігінің соңында іш киімнің, киімнің, аяқ киімнің және ұйықтайтын орынның гигиенасын еске түсірейік.

Іш киімнің, киімнің, аяқ киімнің гигиенасы

Киім мен аяқ киімді таза ұстау; күнделікті іш киімді ауыстыру; ешкімге жеке киіміңізді бермеу және басқа біреуді пайдаланбау; ауа-райына сәйкес заттарды кию; сапалы табиғи маталардан киім таңдау.

Төсек гигиенасы:

Төсек жабдықтарын уақтылы ауыстырыңыз; ұйықтайтын киімге ие болыңыз; жатын бөлмеде таза және таза ауа болуы керек; оңтайлы ылғалдылық режимін сақтаңыз; ұйықтайтын орын ыңғайлы және ыңғайлы болуы керек.

3.Қорытынды бөлім.

- Міне, біздің әңгімеміз аяқталды, қалай мұқият тыңдағаныңызды және нені есте сақтағаныңызды тексерейік.

Тексеруге арналған сұрақтар:

№ 1 сұрақ жеке гигиена дегеніміз не?