

Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік Фармацевтика академиясы

«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы

**Тақырыбы: Балалар мекемелерінде медициналық бақылауды ұйымдастыру. Жеке бас гигиенасы мәселесі (киім, аяқ киім, күнделікті тұтыну заттары, т.б.)**

*Орындаған: Түгелбай Ә.*

*Тобы: 207 Б ЖМ*

*Қабылдаған: Дүйсенбаева М.М.*

# Жоспар

\* Кіріспе

\* Негізгі бөлім

\* Мектепке дейінгі балалар мекемелерінің жоспарлануына қойылатан гигиеналық талаптар.

\* Жалпы білім беретін мекемелердің жоспарлануына қойылатын гигиеналық талаптар.

\* Дене тазалығы

\* Тырнақтың күтімі

\* Тіс және ауыз гигиенасы

\* Киім – кешек және аяқ киім тазалығы. Адамның барлық денесі, киім

\* Денсаулық және жеке бас тазалығы

\* Қорытынды

\* Пайдаланылған әдебиеттер

# Кіріспе

Балалар ағзасының морфофункционалдық ерекшеліктері мен мүмкіншіліктері, әр түрлі жас кезеңіндегі өсу және даму үрдістерінің сипаты мен қарқындылығы, қоршаған ортаның әр түрлі факторларының әсеріне жоғары сезімталдылығы, өсіп келе жатқан ағзаны үлкен адам ағзасынан өзгеше етеді. Сондықтан да балалар мен жасөспірімдерді гигиеналық қамтамасыз ету мәселелерінің өзіндік ерекшеліктері бар. Оларды зерттеп дайындаумен балалар мен жасөспірімдер гигиенасы айналысады. *Ол қоршаған ортаның әртүрлі факторларының балалар мен жасөспірімдер ағзасына тигізетін әсерін зерттейді, адамның қазіргі даму кезеңінде пайда болатын гигиеналық мәселелерді шешу үшін теориялық негіздер жасайды және тек балалар денсаулығын сақтау ғана емес, олардың ең жақсы өсуі мен дамуын қамтамасыз етуге де бағытталған практикалық шараларды дайындайды.*

Гигиена грек сөзі - *Gugieinos* - емдеу, денсаулық әкеледі деген мағына береді, профилактика деген ұғым. Адам ағзасына айналаны қоршаған сыртқы орта факторлары мен әлеуметтік жағдайларының тигізетін әсерін зерттейтін медициналық ғылым. Медицина ғылымдарының өте көрнекті салаларының бірі. Медициналық оқу орындарында санитарлық-гигиеналық факультеттері мен кафедралар бар. Арнаулы түрде маман дәрігерлер - гигиенистер дайындалады.

## **Мектепке дейінгі және жалпы білім беретін балалар мекемелерін орналастыруға қойылатын гигиеналық талаптар.**

Балалар мекемелеріндегі оқу және тәрбиелеу жағдайлары, балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайын анықтайтын, маңызды факторлардың бірі болып табылады. Гигиеналық талаптарға сай жағдайларды жасау мекемелердің елді мекендерде орналасуына, жер телімінің өлшемдеріне, аумағына күн сәулесінің түсуіне және оның желдетілуіне, жер телімінің және ғимараттардың жоспарлануының утымдылығына, ішкі ортасының ұйымдастырылуына, бөлмелердің керек-жарақтармен жабдықталуына, санитарлық режим сақталуына және т.б. байланысты.

Мектепке дейінгі (МДМ) және жалпы білім беретін (ЖББМ) мекемелер балалардың тұратын жерлеріне жеткілікті түрде жақын орналастырылуы керек, бірақ химиялық, биологиялық және физикалық ластаушылардың көздерінен. атап айтқанда, автомагистральдардан, темір жолдардан, гараждар, аэропорттар. өнеркәсіп мекемелерінен, базарлардан қашықта орналасуы қажет. МДМ үшін максималды қызмет көрсету радиусы қалаларда 300 м-ден, ауылдарда - 500 м-ден артық болмауы керек.

Қала мектептері үшін жаяу жүріп жететін жолы 0,5 км дейін, көлікпен - 30 минутқа дейін (1 жағына), ал, ауыл мектептері үшін бастауыш сыныптағы балаларға жаяу жолы - 2 км дейін, көлікпен - 15 минутқа дейін, орта және жоғары сыныптағыларға жаяу жетер жолы - 3 км дейін, көлікпен 30 минутқа дейін болуы белгіленген. МДМ және ЖББМ жер телімі көлік жолдарынан алыс, кварталдардың ішінде орналасуы ең қолайлы болып табылады. Бірақ, қазіргі кездегі құрылыс салудың тығыздығынан бұлай орналастыруға мүмкіншілік бола бермейді. Сондықтан, бұл мекемелерді квартал - ішілік көлік жүретін жолдардың бойына, ал ЖББМ - көлік журу қарқыны аз, кварталаралық жолдардың бойына орналастыруға рұқсат етіледі. Көрші үйлер жер телімінің шекарасынан кем дегенде 12 м ары тұруы керек. Жер телімі биіктігі 1,6 м кем емес дуалмен қоршауға алынады. Қоршауды жағалай жел, шу, шаңнан қорғайтын, сондай-ақ фитонцидтер бөліп, ауаның бактериалдық ластануын төмендететін, ағаштар мен бұталар отырғызады.



## **Мектепке дейінгі балалар мекемелерін (МДМ) жобалауға және жоспарлауға қойылатын гигиеналық талаптар.**

Қазіргі уақытта мектепке дейінгі мекемелердің әр түрлі түрлері бар, бірақ олардың барлығын да жоспарлау мен салу кезінде келесі қағидалар ескерілуі керек:

- \* топтық оқшаулауды қамтамасыз етуі;.
- \* қолайлы ауа-жылу тәртібін қамтамасыз етуі;
- \* жеткілікті дәрежеде табиғи жарық және күн сәулесінің түсуін қамтамасыз етуі;
- \* қимыл белсенділігі үшін жағдай қамтамасыз етуі;
- \* ұтымды тамақтандыру ұйымдастыру үшін жағдайлар қамтамасыз етуі.

МДМ арналған жер телімдердің ауданы мекеменің сыйымдылығы 100 орынға дейін болғанда, 1 орынға - 40 м<sup>2</sup> есебінен, 100 орыннан артық болғанда 35 м<sup>2</sup>, 500 орыннан артық кезде - 30 м<sup>2</sup> есебінен анықталады. МДМ жер телімін бірнеше аймақтарға (зоналарға) бөледі: *топтық алаңшалар, жалпы дене шынықтыру алаңшасы, бақша - жидек өсіретін жер, шаруашылық алаңшасы, көгалдандыру аймағы.*

Топтық алаңшалар өлшемдері бөбек жастағы балалар үшін 1 орынға 7,5 м<sup>2</sup> есебінен, ал мектепке дейінгі жастағы балалар үшін - 7,2 м<sup>2</sup> есебінен анықталады. Топтық алаңшаларды бір-бірінен бұталармен оқшаулайды.

*Дене шынықтыру алаңшасы* мектепке дейінгі жастағы балалар алаңшасына жақын орналасуы керек. Онда қозғалмалы ойындарға, спорттық ойындар: волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис және басқаларға, сондай-ақ, гимнастика сабақтарына, жугіруге, секіруге арналған зоналар бөлінеді. Дене шынықтыру алаңшасының жанына 0,4-0,6 м тереңдігі өзгермелі ашық жүзу су алабы (бассейн) және тереңдігі 0,25 м су шашып ойнайтын алабы орналастырылады. Қыста булардың территориясы муз айдыны ретінде қолданылады. Аурулардың таралуын болдырмау үшін, дене шынықтыру алаңшасы мен су алаптарын топтар кезектесіп пайдалануы қажет.

*Шаруашылық алаңшасы* топтық және дене шынықтыру алаңшаларына алыс, кір жуатын орын мен ас блогының жүк тиейтін есіктері жақта орналасуы керек. Алаңшаның төсемі қатты, топтық алаңшаларға жүрер жолдарды кесіп отпей, көлік кіретін жеке жолы болуы керек. Қоқысты жинағыштар шаруашылық алаңшасында ғана орналастырылады.



## **Жалпы білім беретін мекемелерінің (ЖББМ) жоспарлануына қойылатын гигиеналық талаптар.**

Жалпы білім беретін мекемелерінің жоспарлануына және жобалануына қойылатын гигиеналық талаптар келесі қағидаларды орындауға негізделеді:

1. оқу-тәрбие үрдісін, сондай-ақ еңбек және жан-жақты дене шынықтыру тәрбиесін жүргізу үшін оңтайлы жағдайлар жасау.
2. бастауыш сыныптардағы оқушылар үшін қорғаныстық режимін қамтамасыз ету және жұкпалы аурулар таралуының алдын алу мақсатында оқушыларды жасына қарай окшаулау.
3. қоршаған ортаның жағдайларын - ауа жылу режимін, табиғи және жасанды жарықтандыруды, ауа ортасының сапасын, жер телімі мен бөлмелерде санитарлық жағдайын қолайлы ету.
4. тамақтандыруды ұйымдастыру үшін жағдайлар қамтамасыз ету.
5. балалардың ұзартылған күн топтарында болуы, демалу және жаппай-мәдени жұмыстары үшін қолайлы жағдай жасау.

ЖББМ жер телімінің ауданы оқушылардың санына байланысты есептеліп 1 оқушыға 35-тен 72 шаршы метрге дейін құрайды. Жер телімі бірнеше аймақтарға бөлінеді: оқу-тәжірибе, дене шынықтыру - спорт, демалу және шаруашылық.

*Оқу-тәжірибе аймағына* әр түрлі бөліктер: бастауыш сыныптардың бөлігі, саябақ және тәлімбақ, егін және көкөніс дақылдары, гүлді-сәндік өсімдіктер зообурышпен жылыжай, көшетхана, географиялық алаң және т.б. жатады. Аймақтың ауданы жер телімінің 25% аспауы керек. Ол жер телімінің тукпірінде шаруашылық және демалу аймақтарының арасында орналасуы тиіс.

*Дене шынықтыру - спорт алаңы* жер телімінің шамамен 35-45% құрайды. Ол сынып бөлмелерінің терезелері шықпайтын, ғимараттан 25 м кем емес қашықтықта отырғызылған егілген ағаштар жолағының сырт жағына орналастырылады. Бул аймақта, айналмалы жүгіретін жолы бар, жеңіл атлетикалық спорт ядросын, баскетбол, волейбол және теннис алаңдарын, спорттық ойындарға, ұзындыққа және биіктікке секіруге, доп лақтыруға арналған құрам алаңдарын орналастыру қарастырылады.

*Демалу аймағы* жер телімінің 6-8% құрайды, мұнда қимылды ойындар мен тыныш демалатын алаңдар болуы тиіс. Тыныш демалыс алаңдарын спорт және қимылды ойындар алаңдарынан белгілі бір қашықтықта, жақсы көгалдандырылған аймақта орналастырғаны дұрыс. Ал, қимылды ойындағы арналған алаңдар үзіліс уақытында белсенді ойнау үшін ғимараттың кіреберісіне орналастырылады. Қимылды ойындар алаңы бастауыш және оқу-сыныпта оқытатын оқушылар үшін жеке болуы тиіс.

Белсенді демалыс үшін жоғары сыныптың оқушыларына денешынықтыру - спорт аймағы алаңдары қолдану қарастырылады. *Шаруашылық аймағын* оқу-тәжірибе аймағына жак және асхананың өндірістік бөлмелері жағына орналастырады. Оның өзінің жеке автокөлік кіретін жолы болуы тиіс. Бул аймақта әр түрлі шаруашылық бөлмелері мен қоқыс жинағыштар болуы мүмкін.

*ЖББМ ғимараттары*, олардың жоспарлы сыйымдылығын ескеріп, жобаланады, ол гигиеналық талаптар бойынша 1000 оқушыдан (33-40 сынып) аспауы тиіс. Оқушылар санының жоғарылауы жұқпалы аурулардың өсуіне, оқу үрдісін ұйымдастырудың қиындауына, бір бөлмеден басқа бөлмеге ауысуларының саны мен ұзақтығының өсуіне, барлық оқу бөлмелеріне тиімді күн сәулесінің түсу режимін және ауа ортасының тиісті сапасын қамтамасыз етуге мүмкіншілік болмауына, шу деңгейінің жоғарлауына, мекеменің санитарлық тәртібінің нашарлауына себеп болады. ЖББМ композициясының ең тиімдісі, жылы өтпе жолдармен қосылған, жеке оқу секциялық-блоктардан тұратын *топтастырылған ғимарат* болып табылады.

Ғимараттың биіктігі 2-3 қабаттан аспауы тиіс, тек маңайындағы құрылыстың көптігінен жер телімі тар болған жағдайда ғана 4 қабаттық ғимаратты салу рұқсат етіледі (жоғары сейсмикалық аудандардан басқа жерлерде). Ғимараттың төртінші қабатында оқушылар сирек баратын бөлмелер орналастырылуы тиіс. Оқу бөлмелерін жоғарғы қабатта орналастыру мектеп учаскесінде белсенді демалу мүмкіндігіне кедергі жасайды, себебі үзілістің көп уақыты баспалдақпен түсіп, шығуына кетеді. Одан басқа, оқу бөлмелеріне, спорт залына, асханаға баратын жол ұзарады, карама-қарсы оқушылар ағымынан баспалдақта кептеліс дамиды, қабаттарға көтерілу кезінде жүрек-қан тамырлар мен тыныс алу жүйелеріне жүктеме түседі.

Бөлмелердің құрамы мен ауданы жалпы білім беретін мекеменің түрлері мен типтеріне байланысты, себебі бұл мекемелер оқушылардың жасына байланысты топтарының арақатынасымен де, сонымен бірге, оқу үрдісінің мазмұнымен, түрлерімен, ұйымдастырылу әдістерімен де және профильдік оқытудың бағытымен де ерекшеленеді.

Ғимараттың құрылымындағы бөлмелер 2 негізгі топқа бөлінеді: *оқу және жалпы мектептік*.

*Оқу тобына* - сынып бөлмелері, оқу кабинеттері, зертханалар, шеберханалар, спорт залдары, еңбек бөлмелері жатады.

*Жалпы мектептік бөлмелердің* құрамында рекреация залдары, гардеробы бар вестибюль, мәжіліс залы, кітапхана, әкімшілік-шаруашылық бөлмелері, медициналық пункт, асхана және буфет, спорт залындағы киініп-шешінетін және душ қабылдау орны, санитарлық жүйе және т.б. кіреді.



Фронтальдық түрде жүргізілетін сабақ кезінде оқу сыныптары мен кабинеттерінің 1 оқушыға келетін ауданы  $2,5\text{м}^2$ , топтар бойынша және бала жеке оқыту түріндегі сабақ кезінде -  $3,5\text{м}^2$ , аралас түріндегі оқыту кезінде, содай-ақ, жаратылыс пәндері бойынша мамандандырылған кабинеттерде -  $3\text{м}^2$  кем болмауы тиіс. Фронтальдық сабақтар кезінде барлық оқушылар тақта мен мұғалім жаққа қарап отырады, ал топтық сабақтар кезінде сынып оқушылар 4-8 адамнан тұратын, кіші топтарға бөледі, олар бір-біріне қарама-қарсы отырып ұжымдық тапсырманы орындайды, соған сәйкес оқушылардың оқу үстелдері орналастырылады. Баланы жеке оқыту түріндегі сабақ кезінде тапсырма өз беттерімен орындауы үшін, оқушылар бүкіл оқу бөлмесі ішіне жеке-жеке отырғызылуы мүмкін. Осыған сәйкес, сынып бөлмелері мен оқу кабинеттерінің ауданы -  $62,5-87,5\text{м}^2$  болуы қажет. Бөлме биіктігі 3 м кем болмауы керек, одан аз биіктігі бір оқушыға қажетті ауа текшесін және ауа алмасу есесін қамтамасыз ете алмайды.

*Гардеробтар*, мектептің бастауыш, негізгі және жоғарғы сыныптарына арналған зоналарға бөлініп, окшау орналасуы қажет. Оларды оқу бөлмелері мен рекреацияларда орналастыруға болмайды.

*Медициналық пунктті* көбінесе 1 қабатта орналастырылады, оның құрамына дәрігер-педиатрдың, тіс дәрігерінің, психологтың кабинеттері, егу және емшаралар жүргізілетін бөлмелер кіруі керек. Медициналық пункттің жеке санитарлық жүйесі болуы тиіс.

*Мектеп асханасын* ғимараттың бірінші қабатында, сыртқа шығатын есігі бар, жеке бөлігінде орналастырады. Бөлмелерінің құрамы, асхана шикізатпен бе немесе жартылай дайындалған өніммен жұмыс істейді ме, соған байланысты. Асхананың түстенетін залының ауданы әрбір оқушыға 0,8м<sup>2</sup>, ал орындарды саны оқушылардың және оқытушылар-әкімшілік құрамы санының 1/3 кем болмауы қажет. Асхананың кіре берісінде міндетті түрде қол жуғыштар қойылуы қажет.

Мектеп ғимаратының әрбір қабатында қыздар мен ұлдарға бөлек, 30 қыз балаға бір унитаз және бір қол жуғыш, 30 ұл балаға - 1 унитаз және бір қол жуғыш есебінен, есіктері ілмексіз, кабина түріндегі санитарлық жүйелер орнатылады.

## **Балалар мекемелерінің ішкі ортасын ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар.**

Мектепке дейінгі және жалпы білім беретін мекемелердің барлық негізгі бөлмелерінде *табиғи жарығы болуы тиіс*, оның ішінде, ұзақтығы жеткілікті *инсоляциясы* болуы тиіс. Мектепке дейінгі балалар мекемелеріндегі балалардың үнемі болатын бөлмелерінің: топтық, музыкалық және гимнастика залдарының терезелерін оңтүстікке бағыттау ең қолайлы болып табылады, себебі ол күзгі және көктемгі кезеңдерде ұзақ инсоляцияны қамтамасыз етеді және тым қызып кетуінің алдын алады. Дегенмен, топтық бөлмелер үшін 85-градустан 275 градусқа дейінгі азимутта, залдар үшін кез келген бағытталуы рұқсат етілуі мүмкін. Ұйықтайтын бөлмелер мен медициналық пункттерде шығысқа бағытталуы оңтайлы болып саналады, бірақ, кез келген басқа бағытталуы да рұқсат етіледі

### **Балалар мекемелерінің жабдықталуына қойылатын гигиеналық талаптар.**

Әр түрлі жас кезеңдеріндегі балалар ағзасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес, жабдықтарды дұрыс таңдау, әр түрлі функционалдық ауытқулар мен аурулардың дамуының алдын алатын факторлардың бірі болып табылады. Жабдықтар, соның ішінде жиһаздар да, балалардың бойы мен дене өлшемдеріне сәйкес болып, олардың дене қалпына дұрыс, ыңғайлы жағдай қамтамасыз ету керек.

*Дұрыс дене қалпы* ағзаға түсетін статикалық жүктемені төмендетеді, тұрақты тепе-теңдік жағдайын сақтауға және жүрек-қан тамырлар, тыныс алу, ас қорыту жүйелерінің, көру мен есту мүшелерінің калыпты қызмет етуіне мүмкіндік береді, ұзақ уақыт жұмысқа жоғары қабілеттілікті қамтамасыз етеді.

*Жазу жазған кезде* ауырлық центрі 9-10- кеуде омыртқаларының арасында, ал ауырлық центрінің сызығы жамбас-сан буынының артында отырғышты қиып өтетін болса, дене калпы дұрыс болып саналады. Бұл кезде басы аздап алға қарай еңкейеді көзден дәптерге дейінгі ара қашықтық 25-35 см болады. Иық белдеуі көлденең жағдайда болады, оң жағына да, сол жағына да қисаймайды. Қолдың білегі мен білезігі салбырамай, үстел үстінде жатады. Үстелдің шетінен тұлғаға дейін 3-5 см кем емес ара қашықтық сақталынады. Оқушы арқасын орындықтың арқалығына, аяғын еденге немесе басқышқа тіреп отырады. Аяғы жамбас-сан буындарында және тізе буынында тік бұрыш жасап бүгіледі, бұл кезде тізе асты ойығындағы қан тамырлары қысылмайды. Оқығанда немесе жазумен байланысты емес басқа бір жұмысты орындағанда, отыру қалпы еркінірек болады.





Балалар жиһазын таңдағанда дұрыс бағдар беретін негізгі көрсеткіш баланың бойы болып табылады. Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде жиһаздар мен жабдыктардың әр түрлі түрлері: манеждер, төбешіктер, үстелдер, орындықтар, төсектер, ойыншықтарға арналған шкафтар және т.б. қолданылады. Атап айтқанда, 1-5 жас аралығындағы балалар топтарында екі немесе төрт орынды трапеция тәрізді (қосымша) үстелдер, үлкенірек балалар (5-7 жас) топтарында - үстел бетінің көлбеулігі өзгермелі болатын және оқу құралдарына арналған жәшіктері бар, екі орынды үстелдер орнатылады. Тұрмыс жағдайында бір орынды үстелдер де қолданылады. Балалардың бойына байланысты мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған үстелдер мен орындықтарды 6 топқа бөледі.





## Мектеп алды кезеніне дейінгі және мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған үстелдері мен орындықтардың өлшемдері

Жиһаз тобы	Жиһаздың түрлі түстік таңбасы	Баланың бойы, см	Үстел биіктігі. См	Отырғыш биіктігі. см	Баланын жасы
А	Сары	80 дейін	34	17	7ай - іжас 8 ай
Б	Қызыл	80-89	38	20	1 жас 5 ай - 2 жас8 ай
В	Көгілдір	90-99	43	24	2-4жас
Г	Жасыл	100-114	48	28	3-6жас
д	Ақ	115-129	54	32	5-7 жас
Е	Көк	130 -дан жоғары	60	36	6-7 жас

Табиғи жарық міндетті түрде сол жағынан түсуі кезінде, үш орынды үстелдерді 3 қатардан артық емес етіп, ал төрт орынды үстелдерді 2 қатар етіп, орналастырады. Бұл кезде бірінші үстелдерден тақтаға дейінгі ара қашықтығы 2,5-3 м кем болмауы, тақтаның іліну биіктігі 0,7-0,8 м, үстелдерден жарық келетін қабырғаға дейінгі ара қашықтығы - 1 м кем емес болуы керек.

Мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған ұйықтайтын бөлмелерде биіктігі өзгертілетін, қоршауы бар, төсектер, мектепке дейінгі балаларға - қоршаусыз балаларға арналған төсектер қолданылады. Екі қабатты қозғалмайтын төсектерді қолдануға рұқсат етілмейді.

ОФОРМАЕНИЕ ЧЕРТЕЖИ

Тема урока	
Цели урока	
Задачи урока	
Оборудование	
Ход урока	
1. Организационный момент	
2. Проверка домашнего задания	
3. Изучение нового материала	
4. Закрепление материала	
5. Итог урока	
6. Домашнее задание	



Теледидарлық хабар көру үшін топ бөлмесіне теледидарлар қойылуы мүмкін. Олардың экранының диагоналының өлшемі 59 см кем емес, орнатылу биіктігі 1-1,3 м, экраннан балаларға дейінгі қашықтық 4-6 м болуы керек.

*Жалпы білім беретін мекемелерде* сынып бөлмелері, кабинеттер, зертханаларды жабдықтау үшін парталарды, бір-екі орынды оқушыларға арналған үстелдер мен орындықтар, компьютерлік үстелдер, шкафтар, сынып тақталары, физиканың, химияның, биологияның және т.б. мамандандырылған кабинеттері үшін зертханалық үстелдер қолданылады. Мектеп жиһазы да, мектепке дейінгі мекемелер жиһазындай, балалардың бойына байланысты топтарға бөлінеді. Әрбір тобындағы бойы ұзындығының аралығы 15см болатын, жиһаздардың 6 тобын ажыратады. Олар, бойының ұзындығы «100-115 см» топтан басталып, бойы «175 см артық» топпен аяқталады.





## Жалпы білім беретін мектептердің оқушыларына арналған үстелдер мен орындықтардың өлшемдері

Жиһаздың нөмірі	Түрлі түсті таңбасы	Балалардың бойы, см	Үстелдің оқушыға караған қырының биіктігі, мм	Отырғыштың алдыңғы қырының биіктігі, мм
1	Қызғылт сары	100-115	460	260
2	Күлгін	115-130	520	300
3	Сары	130-145	580	340
4	Қызыл	145-160	640	380
5	Жасыл	160-175	700	420
6	Көгілдір	175 артық	760	460



Үстел мен орындықтардың негізгі өлшемдері дене өлшемдеріне байланысты анықталады. Орындықтың биіктігі балтыр мен аяқ ұшының ұзындығына +1,5-2см (өкшенің биіктігіне) тең болады.

Орындықтың биіктігі үлкен болса, аяққа еден тіреу бола алмайтындықтан, аяқтардың салбырап қалуына және санға түсетін жүктеменің артуына әкеледі. Жеткіліксіз биіктігінде аяқтар орындықтан биік көтеріледі, балтыр мен сан арасында сүйір бұрыш түзіліп, тізе астындағы ойықтың тамырлар шоғырының қысылуына әкеледі.

Отырғыш тереңдігі сан ұзындығының  $\frac{2}{3}$  кем емес және  $\frac{3}{4}$  артық емес, ал ені - *d. bitrochanterica* +3-4 см болуы керек. Орындықтар арқалығының профилі омыртқа бағанасының бел және бел-жауырынасты аймақтарының пішініне сәйкес болуы тиіс.

Оқушылардың дұрыс дене қалпы үстелдер мен орындықтардың өлшемдерін өзара ара катынастарымен де анықталады. Мұндай параметрлерге *отырғыш пен арқалықтың дистанциясы және дифференция* жатады. *Арқалық дистанция (аралығы)* деп үстел бетінің оқушыға караған қыры (үстелдің артқы қыры) мен отырғыштың арқалығы арасындағы ара қашықтықты айтады.

*Отырғыш дистанциясы (аралығы)* - үстелдің бетінің артқы қырынан отырғыштың алдыңғы қырына дейінгі келденең аралық. Отырғыштың дистанциясын оң, теріс және нөлдік деп ажыратады. Он дистанциясында үстелдің қыры мен отырғыштың қырының арасында белгілі бір ара қашықтық болады, теріс дистанция кезінде - отырғыштың қыры үстелдің қырына кіріп тұрады (орындық үстел астына қарай итерілген), нөлдік дистанцияда отырғыштың екі қыры да тігінен алғанда бір деңгейде тұрады. Үстел басында отырып жұмыс орындағанда, теріс дистанция сақталуы керек, оның өлшемі жиһаздың 1 -2- топтары үшін 4 см, 3-4-те - 5-6 см, 5-6-да - 7-8 см болуы тиіс.



*Дифференция* - үстелдің артқы қырынан отырғышқа дейінгі тігінен алғандағы қашықтық. Ол оқушының түсірілген қолынын шынтағынан отырғышқа дейінгі ара қашықтыққа +5-6 см тен болады. Егер дифференция аз болса, яғни орындық тым жоғары немесе үстел төмен болса, көзден дәптерге және кітапқа дейінгі калыпты ара қашықтық бұзылады. Сондықтан, оқушы денесін және басын өте еңкейтіп отыруға мәжбүр болады, бұл еңкіштік, сколиоз (омыртқаның қисаюы), көру мүшесінің қажуы, кеуде және құрсақ қуыстары мүшелерінің қысылуының дамуына әкеледі. Артық дифференцияда (биік үстел немесе аласа орындық) оқушының көздері мен дәптердің арасындағы ара қашықтық күрт төмендейді және екі шынтақты үстел үстіне қою мүмкін болмайды. Сондықтан, жазу жазған кезде оң иық үнемі көтеріліп, иық белдеуінің бұлшық еттеріне күш түседі, сколиоз бен алыстан көрмеушілік дамиды.

Кіші мектеп жасында жеке үстелдер мен орындықтарды емес, парталарды пайдаланғаны дұрыс, себебі парта қолайлы дистанция мен дифференцияны және дұрыс отыру дағдыларын калыптастыруды камтамасыз ететін, бекітілген отырғыш пен үстелден тұрады.

Бір сыныпта оқитын оқушылардың бойы мен дене өлшемдері әр түрлі болғандықтан, әрбір сыныпта әр түрлі нөмерлі үстелдер мен орындықтар болуы керек. Екі орынды үстелдерді 3 қатар етіп қояды, олардың бірінші үстелінен оқу тақтасына дейінгі қашықтық - 2,4-2,7 м кем емес, қатарларының арасындағы ара қашықтық - 60 см кем емес, үстелдерден сыртқы қабығаға дейінгі ара қашықтық - 50 см кем емес болуы тиіс. Көру бұзылыстары бар оқушыларды, жиһаздың нөміріне қарамастан, терезе жақтағы бірінші қатардың алдыңғы парталарына отырғызады. Есту бұзылыстары бар балаларды осы сияқты, бірақ ішкі қабырғаға жақын (резонанс құбылысын болдырмау үшін) отырғызады. Сыртқы қабырғадан алысырақ жедел респираторлық аурулармен, ангинамен жиі ауыратын, резистенттілігі төмен, созылмалы аурулары бар оқушыларды да отырғызады. Көздері жақсы көретін балаларды кез келген қатарға отырғызуға болады. Дене мүсіні бұзылыстарын және қылилық дамуын болдырмау үшін, шеткі он жіне сол қатарларда отыратын балаларды жылына 2-3 рет орындарын ауыстырып отырғызу қажет. Мектеп 2 немесе 3 ауысыммен жұмыс істейтін жағдайларда, бір сынып бөлмесі, жастарында едәуір айырмашылықтары бар сыныптар үшін қолданылмауы керек, себебі мұнда оқушыны дұрыс отырғызуды қамтамасыз ететін негізгі қағида - мектеп жиһазының оқушының бойына сәйкес келуі орындалмай калады.



Жалпы білім беру мекемелерінде колданылатын сынып тақталарының құрылымы, қаптаған материалы, түсі, жазуға колданылатын жабдықтары бойынша әр түрлі болуы мүмкін. Қазіргі уақытта ең дурысы болып саналатыны, шыны-эмальді жабыны бар, болат табақтан жасалынған тақталар. Бормен жазудың жақсы көрінуі үшін, эмаль қою жасыл немесе қою қоңыр түстерге, ал фломастерлермен жазылғанда ақ түске боялады. Шыны-эмальді тақталардың өлшемі әр түрлі болады, магниттің көмегімен сызбалар, суреттер іліп қоюға болатын, бірнеше жұмыс беттері болады. Тақтаның еденге дейінгі төменгі қырының биіктігі 80-90 см, ал соңғы орыннан тақтаға дейінгі ең үлкен қашықтық 8,6 м артық болмау керек. Бірінші парталарды тақтаға 2,4 м-ден жақын орналастыруға болмайды, себебі бұл көру бұрышының күрт төмендеуіне әкеледі.





Физика және химия кабинеттері арнайы тәжірибені көрсететін үстелдермен, су, электр энергиясымен, сығылған ауамен қамтамасыздалған оқушылардың екі орынды зертханалық үстелімен жабдықталады. Химия зертханаларында міндетті түрде сору шкафтарын орнату керек. Шет тілдер кабинеттерінде лингафондық рецептивті қондырғылар, магнитофон, күйтабақ ойнатқыш, проекциялық аппараттар және олардың астына қойылатын қойғыштар немесе тіреулер, көрнекті құралдар мен техникалық оқу құралдарын сақтайтын шкафтар болуы керек. Оқытушы үстелі проекциялық аппараттарды басқару пультімен жабдықталады.



## **Балалар оқулықтарына қойылатын гигиеналық талаптар.**

Оқу үрдісі көзге үлкен жүктеме түсіруімен жүреді. Ол, көп жағдайларда мектеп оқулықтарының балалардың жасына байланысты көру мүшесі дамуының ерекшеліктеріне сәйкес келуіне байланысты болады. Кітап оқу көзді қимылдататын бұлшық еттердің, көз бұршағының қисығын өзгертетін аккомодациялық бұлшық еттің және көздің жарықты сезетін аппаратының жұмыстары бір-бірімен үйлесіп, қатар жүруін қажет етеді. Кітап оқу жеткілікті дәрежеде көзге жақын аралықта жүзеге асырылатындықтан, ұзақ уақыт, әсіресе, майда жазылған мәтіндермен, жұмыс істегенде, осы үрдіске қатынасатын бұлшық еттердің де, жарықты қабылдайтын аппараттың да қажуы мүмкін. Бұл кезде аккомодациялық бұлшық еттің жиырылуы тоқталады немесе ол жиырылған күйінде болады.

Кітап оқығанда қарау мәтінінің жолдарын бойлай әлсін-әлсін кідірістермен (фиксациямен) жылжып отырады, фиксация кезінде оқыған мәтінін мазмұнын қабылдау жүреді. Кітапты жаңадан оқып үйрене бастаған балаларда, 1 жолды оқығанда 17-20 кідіріс болады, ал тәжірибесі мол оқырман 5-6 кідіріс ғана жасайды. Кітап оқи алмайтын балалар мәтінді түсінуі үшін тақырыптың жекелеген элементтеріне бірнеше рет кідірумен (рефиксация) қайта оралады. Сонымен, кітап оқу көріп қабылдауды ғана емес, көріп ажыратудың белгілі бір жылдамдығын, назар аударуды және көріп еске сақтауды қажет етеді, бұл оқу үрдісінің қажытатын әсерін одан да арттырады.

Оқу дағдылары қалыптасқан кезде, фиксация және рефиксация ұзақтығы мен саны біртіндеп төмендейді. Оқу жылдамдайды, көз қимылы едәуір реттеледі. Дегенмен, орта және үлкен жастағы оқушылардың өзінде де кітап оқыған кездегі көз қимылының ыргағғы мен жүйелілігінде, үлкен адамдардағы сияқты, жоғары тұрақтылық болмайды Сондықтан, мектеп оқулықтары мен кітаптарды дайындау жөніндегі гигиеналық ұсыныстар *әр түрлі жастағы оқушылар үшін дифференцияланған болып табылады.* Оқулықтардың гигиеналық талаптарға сәйкестігін бағалайтын параметрлеріне: *қаріп (шрифт) өлшемдері, қаріптердің толық жиынтығы (гарнитура), теруі, баспа, қағаз, иллюстрация сапасы, пішім, салмағы, мұқабасы* жатады.

1- сыныптағыларға арналған әліппенің бірінші беттеріндегі әріптердің биіктігі 6-8 мм болуы керек. Әріптерді ажырату және оқу дағдыларын біртіндеп меңгеру барысында, әліппенің келесі беттеріндегі әріптердің өлшемдерін 3,4-4 мм дейін, ал одан кейін 2,8 мм дейін кішірейтеді. 2-4- сыныптардың оқушылары үшін өлшемі 2,5-2 мм, 5-6- сыныптар үшін - 2 мм, 7-11- сыныптар үшін - 1,75 мм қаріптерді қолданады. Осыған сәйкес әріптердің тік және көлденең сызықтарының жуандығы да кішірейеді. Көз қажуының алдын алу үшін қаріптерді қарапайым суреттермен (гарнитурамен) – қаріптердің шабылған, тікелей кескіні түрінде қолдану керек.



Мұндай гарнитураларға әліппе, журнал, мектеп жиынтықтары және басқалар жатады. *Теру* мәтін жолдарының ұзындығымен, олардың арасындағы ара қашықтықпен, жиектерінің өлшемдерімен, басылу тығыздығымен сипатталады. Жолдардың ұзындығы кіші сынып оқушылары үшін 126-130 мм, үлкен сыныптарда - 90-110 мм болуы қажет. Екі бағанада теру қолданылмайды, себебі мұндай теруде көз қимылы жиілейді және жолдың басын табу қиындайды.

Оқулықтардың басылуы анық, қара түсті және біркелкі болуы керек. Қағаздың сапасы мәтіннің жақсы көрінуін қамтамасыз етуі, жарық өтпейтін, жұмсармайтын және ылғалды бойына сіңірмейтін болуы керек. Осы мақсатта көп жалтырамайтын (типографиялық және №1 офсеттік қағаз) ақ қағаз қолданылады. Газетке арналған қағазды қолдануға рұқсат етілмейді. Оқулықтар пішімі бойынша үлкен және ауыр болмауы керек. 1-4- сыныптар оқулықтары үшін оқулық салмағы 300г, 5-6 сыныптар үшін - 400г, жоғары сыныптар үшін - 600г аспауы керек.

Мәтіннің қолайлы оқылуы үшін жолдар арасындағы (интерлиньяж) және сөздер арасындағы ара қашықтықтың (аппрош) да маңызы аз емес. 1-2- сыныптарға арналған оқулықтар үшін жолдар арасындағы ара қашықтық 2,8 мм кем емес, ал басқаларының барлығына - 2,7 мм кем болмауы керек. Сөздер арасындағы ең алшақ ара қашықтық - 4-11 мм - бастауыш сыныптарға арналған басылымдарда қолданылады, жоғарғы сынып оқушыларына арналған оқулықтарда олар 2 мм дейін азаяды.

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





\* Дене тазалығы дегеніміз - алдымен тері күтімі. Терінің дұрыс күтімі ағзаның қалыпты қызмет атқаруына әсер етеді. Тері алуан түрлі физиологиялық - биологиялық функцияны орындайды. Терінің құрылысы өте күрделі. Жұмыс жасап, күнделікті тұрмысты шаруамен айналысқан шақта адам терісін кір шалады. Адам терлесе кір теріге жабысып қалып, терінің тыныс алуын қиындатады. Өйткені тері бездері бітеліп қалады. Осыдан барып теріде өтетін физиологиялық - биохимиялық үрдістердің қызметі мүлдем бұзылады. Бітелген май бездеріне жұқпалы ауру тарататын микробтардың енуі фолликулитті туындатады.

# ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моюсь в душе, потри тело  
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

belfamily.by



\* Микробтар әсерінен терінің бетіндегі органикалық заттар ыдырап, жағымсыз иісті май қышқылы бөлінеді және тері қабынуы - дерматит дерті дамиды. Басқадай іріңді тері аурулары пайда болады. Тәуліктік тері гигиенасы үшін неше түрлі тәсілдер қолданады. Олардың ішінде теріні тазалықта ұстау үшін денені иісі жақсы сабынмен сабындап жуу керек. Оны дағдыға айналдырған жөн. Аптасына бір рет моншаға барып жуыну, душқа шайыну керек. Ал, жиірек кір шалатын бет, қол, мойын қосымша күтім жасауды қажет етеді. Қол кірлегенде оның терісінде неше түрлі жұқпалы ауру тарататын микробтар көбейеді. Ішек - қарын инфекциясы күрт инвазиясы, гепатит вирустары жиналады. Жұқпалы дерттердің таралуына қол кірінің қаншалықты рөл атқаратыны көптеген адамдарға белгілі.







\* Қолдағы барлық бактериялардың 90 % тырнақ астында жиналады және оларды тек арнаулы щеткамен ғана тазартуға болады. Қол жуатын жерде кішкентай щетка тұруы пайдалы. Бет пен мойынды таңертең және ұйықтар алдында тазартып жуып отырған үлкен нәтиже беретінін айтпай кетуге болмайды. Адамның терісі құрғақ немесе майлы, ылғалды болып келеді. Ал, егер тері құрғақ болса, онда балалар сабыны деп аталатын сабынды, ланолині бар сабындарды да пайдаланған да тері онша құрғамай қалыпты жағдайда тұрады. Аяқты аптасына кемінде бір рет, әсіресе жаз айларында күнде жуып тұруды дәрігерлер ұсынады. Аяқ терлейтін болса, түнге қарай терден құтылу үшін суық сумен аяқты жуып, табанды, саусақ арасын аптасына екі рет 5% формалин ерітіндісі сіңген мақтамен сүрту керек.



MedicalPlanet.ru  
— медицина для вас

Ладонь к ладони



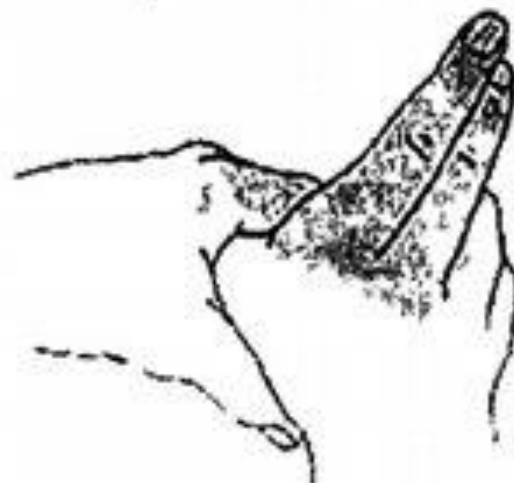
Правая ладонь поверх  
тыльной стороны левой  
и наоборот



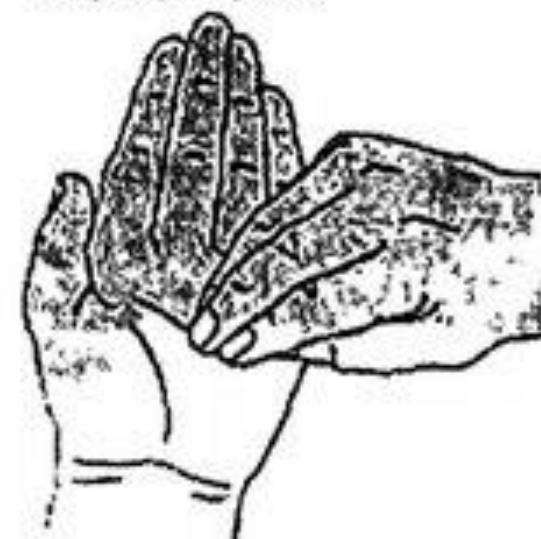
Ладонь к ладони пальцы  
перекрещены



Тыльная сторона пальцев  
к противоположной ладони,  
пальцы «в замок»



Трение вращательными  
движениями правого пальца  
зажатого в левой ладони,  
и наоборот



Трение вращательными  
движениями вперед-назад  
сжатыми в щепоть пальцами  
правой руки по левой  
ладони и наоборот

\* Қол, қолтық асты және дененің басқа бір бөліктері терлесе, дезодарант қолдану керек. Орыс буламысы, фин саунасы, жапон офурасы, сэнтосы ағзаға өте пайдалы. Моншаға түскеннен кейін адам өте жақсы дем алып сергіп қалады, жақсы ұйықтайды. Жұмысқа деген ынта жігері арта түседі. Монша гигиенаны жақсы өткізеді. Денені сауықтырады. Сібірде тұратын орыс халқы моншаға түсіп, ал буда отырғанда қайың, емен жапырақтарынан жасалған сыпыртқылармен сабаланып, содан кейін моншадан жүгіріп шығып қалың қарға аунайды. Сонда дене жақсы шынығып, денсаулық артады.

**Шаш күтімі.** Адамның шашы ерекше жаралған табиғат көрінісі. Адамның сұлулығы шашқа байланысты. Әсіресе әйел адамдардың байлығы мен сұлулығы, олардың шашы. Ешқандай зергерлік заттар адам шашын айырбастай алмайды. Сондықтан да шаш өте ұқыпты түрде күтуді қажет етеді. Шаш қорғаныс рөлін атқарады.





BROKEN SIGNS



\* Адам шашы бірнеше жыл бойы өсуін тоқтатпайды. Әйел адамдардың күніне 50 тал шашы түсіп, 50 тал шашы өсіп шығып отырады. Адам басындағы шаштың саны әр адамда әр қилы болады. Орта есеппен алғанда адам басында 140 000 тал шаш болады. Қара түсті шаш баста 100 000-дай. Шаштың жақсы өсуі үшін оны үнемі жақсы күтіп, май жағып отыру қажет. Крем жағып қойғанда дұрыс. Ол шашты қоректік затпен қамтамасыз етеді. Шашты жиі-жиі жуып отырудың қажеті жоқ. Шашқа ауру пайда болады. Ұзын құрғақ шашты 3 апта сайын жуған дұрыс. Ұзын майлы шашты 7-14 күн өткеннен кейін жуған жөн. Қысқа шашты 7-14 күн өткеннен кейін жуып отырған дұрыс. Шашты жылы суға жуып, белгілі бір шампуньді пайдаланыңдар. Шашты сабынмен жуудың қажеті жоқ. Шаштың түсі өзгеріп, жарқырап жайнамайды. Сондықтан да шампуньмен жуған дұрыс.



*Глэдди*



\*Ұзын шашты өте ұқыптылықпен жуып, шашты тарап отыру керек. Майлы шашты сабынды спиртпен немесе калийі көп көк сабынды спиртпен жуған дұрыс. Ол көк сабын шашты дезинфекциялап, шаштың майын бірден кетіріп жібереді. Шампуньмен жуғаннан кейін шашты бірнеше рет сумен мұқият шайып, шампунның микробтарын түгелімен кептіріңдер. Шаштарыңыз жарқырап тұру үшін 1 литр суға асханалық қасықпен 2 қасық 8%-ті сірке қышқылын қосып, шашты шайыңдар. Содан кейін шаштарыңды тарақпен тараңдар. Тарақтың жүзі өткір болмағаны дұрыс. Әдетте ең жақсы тарақ капроннан жасалынады. Тарақты ыстық сумен сабындап жуып, оны таза ұстаған жөн. Әрбір адамның өзінің тарағы болуы тиіс.







\***Тырнақтың күтімі.** Аяқ және қол саусақтарының тырнақтарын өсірмей үнемі алып тастаған жөн. Кейбір кездерде газет-журналдарда жасанды тырнақ өсіреміз деген хабарландыру жүреді. Тырнақ қандай жағдайда болмасын күтімді қажет етеді. Тырнақ алу гигиенаның ең бір басты міндеті. Бір аптада тырнақ 0,5 мм өседі. Жаз айларында тырнақ қыс айларына қарағанда тез өседі. Сондықтан да апта сайын тырнақты алып отыру керек. Ұзын болып өскен тырнақтың астына ауру тарататын микробтар көп шоғырланады. Ондай тырнақ денсаулықты нығайтпайды. Тіпті микроскопиялық саңырауқұлақтар өсуі сөзсіз. Үлкен тырнақ өте сынғыш келеді.





\*Тіс және ауыз гигиенасы. Адамның тісі оның негізгі мәшинесі. Өйткені қандай тамақ болсын тіспен шайнап жейді. Тісі жоқ адамның сөзі дұрыс болмайды. Тіс адамның бет әлпетінің сұлулығын қамтамасыз етеді. Тісі түсіп қалу, тісті ауыз қуысының гигиенасын сақтамағандықтан болады. Сондықтан да тіс пен ауыз қуысын ерекше күтімге алған жөн.



# ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей — от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.



Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники — зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.





\*Тіс және ауыз қуысы күтіміне мына төмендегілер жатады:

1. Белгілі бір дағды бойынша тіс ысқышты пайдаланып, тісті үнемі тазартып отырған жөн. Тіс щеткасының пайдалануға қолайлы болғаны дұрыс. Синтетикалық материалдардан жасалған щеткаларды 3-4 айда ауыстырып отырыңдар;
2. Қызыл иікті де қолмен ысқылап, ерінбей массажды үнемі жасап отырған дұрыс;
3. Тісті төменнен жоғары немесе керісінше тіс тазалаған жөн. Тіс тазалау мерзімі 3-4 минуттан аспауы керек.
4. Тіс тәулігіне екі рет тазартылуы тиіс (таңертең және ұйықтар алдында). Ауыздан жағымсыз иістер шығып тұруы мүмкін. Оны кетіру үшін марганцовканың оның әлсіз ерітіндісімен шайған жақсы нәтиже береді;
5. Тіс щеткаларын сабындап таза сумен мұқият түрде жуып, спиртпен дезинфекциялаған жаман болмайды.



**Oral-B**  
**eXceed**





- \* Тіс пасталары және ұнтақтары құрамына гигиеналық, сондай-ақ арнайы, қосымша бөлек биологиялық - физиологиялық белсенді заттар енгізіледі (тұздар - ферменттер - биологиялық катализаторлар, микроэлементтер - Mn, Cu, Fe, Co, Zn, Ti және фтор, кальций - хлорофилл - жасыл пигмент, өсімдік жапырақтарынан өндіріледі). Олар тіс тканьдеріне, қызыл иекке, кілегейлі қабыққа және ауыз қуысына жағымды терапиялық әсер етуге есептелген ем - домдық - профилактикалық көптеген тіс пасталары шығарылады.
- \* 6. Тісті тазартқаннан кейін ауызды эликсирмен шайыңдар. Міне тіс күтімі осындай деңгейде жүру керек.





1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка



\* Киім - кешек және аяқ киім тазалығы. Адамның барлық денесі, киім - кешегі, аяқ киімі өте келісімді болуы тиіс. Алдымен аяқ киімге көңіл бөлу қажет. Аяқ киімнің әдемі жаңа, киюге өте қолайлы болып, аяқты қыспау керек. Биік өкшелі аяқ киімді киюдің қажеті жоқ. Сол сияқты кроссовкаларды жалпы киюге болмайды. Ол аяқты бұзады, бірнеше аяқ дерттерін аяққа туғызады. Өйткені барлық кроссовкалар синтетикалық материалдан жасалады. Киім жыл мезгіліне және ауа райына сай киілуі керек. Әсіресе балалардың киіміне ерекше көңіл аударған жөн. Тар киім киген қыздардың денесінде «Джинсовый дерматит» деген дерт үнемі тар джинсы киіп жүргендіктен пайда болады. Жұмыс киімдері өте кең болуы керек. Жұмыс киімі мақтадан тігілген болуы керек. Синтетикалық киімді жазды күні киюдің қажеті жоқ.



\* Өйткені адам денесінің терлегенде киімге тер сіңбей жұқпалы ауру тарататын микробтардың ұясына айналуы мүмкін.

Қалыпты климатты аймақ тұрғындары ультра күлгін сәуле жетіспегендіктен олардың көк, жасыл, ақ, сирен түсті киімдерді кигені дұрыс. Олар денеге ультра күлгін сәулелерді мол түсіреді. Ал, жаз айларында раушан түсті ақ киімдерді киген дұрыс. Синтетикалық киімдерді салқын түскен кездерде киюге болады. Белді жалпақ белбеулермен байлап алған дұрыс емес. Бауыр, асқазан және бүйрек ауруларын туғызуы мүмкін.





## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЗИМА



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



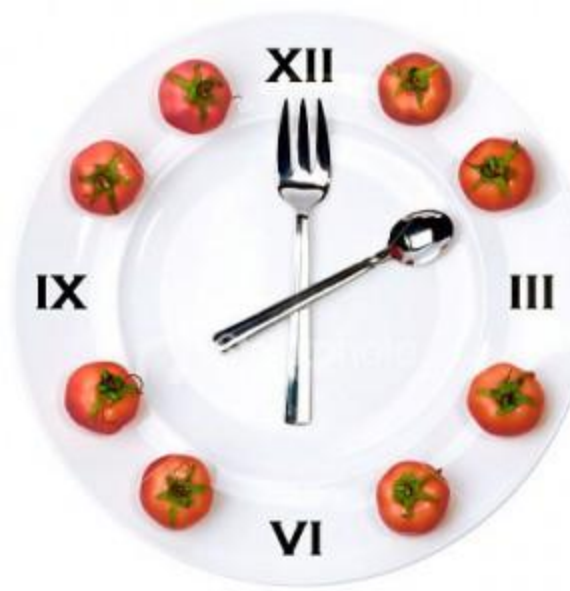
ЛЕТО



# \* Денсаулық және жеке бас тазалығы

\* Гигиенаның жекелеген мәселесі әр түрлі континенттерде өте ерте кездердің өзінде белгілі болса да, оның өз алдында бөлек ғылыми пән болып дамығанына 150 жылдай ғана уақыт өтті деп есептелінеді. Гигиена ежелгі Грецияда жастардың денешынықтыру тәрбиесі мемлекеттік сипатқа ие болған, сондықтан «гигиена» сөзі грек тілінен алынған. Guidelines - емдеу, денсаулық әкеледі деген мағына береді, профилактика деген ұғым.

Гигиенаның пән ретінде дамуына м.ғ.д., профессор Альфред Владиславович Мольков ерекше үлес қосты. Ол әуелі земство дәрігері, сонан кейін санитарлық дәрігер, ал 1923 жылдан бастап әлеуметтік гигиена институтының директоры қызметін атқарып, халықтың денсаулығына санитарлық жағдайлардың әсер ету мүмкіндігіне ерекше көңіл бөлді. А.В. Мольков дайындаған дәрістер мектеп гигиенасының ең алғашқы оқу құралы болды.



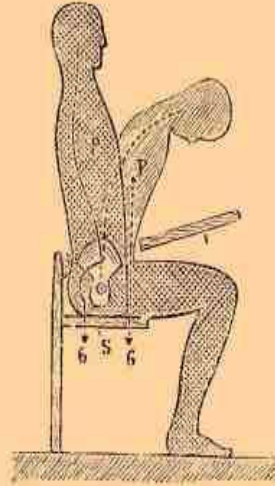
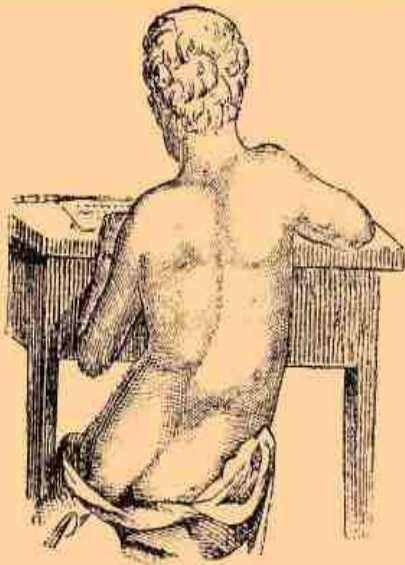
 [Увеличить](#)



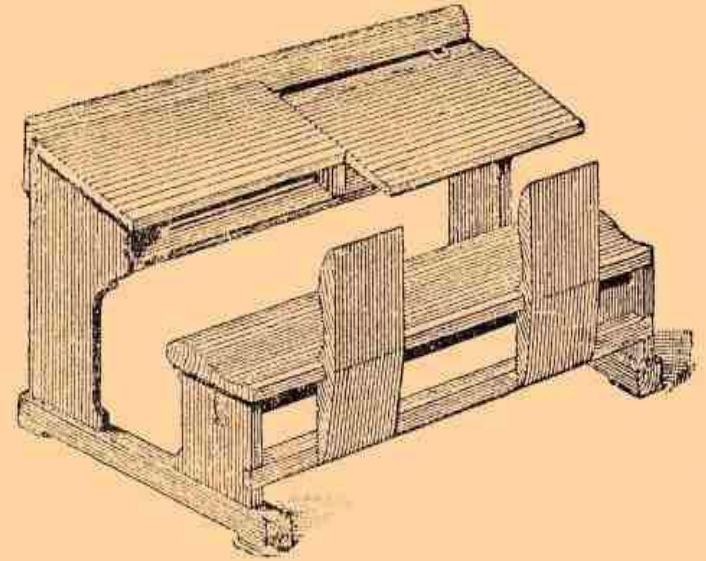
\* Гигиеналық білім мен гигиеналық дағдылар баланың денсаулығын нығайтуға ғана емес, сонымен бірге баланы әдептілікке, саналылыққа баулиды. Баланы жеке бас гигиенасының талаптарын сақтауға баулу олардың саналы түрде қоғамға қажетті негізгі ережелерді сақтап жүруін қалыптастырады. Балаға гигиеналық тәрбие берудің негізі бала-бақшада басталады, одан ары қарай мектепте тереңірек түсініктер беріледі.



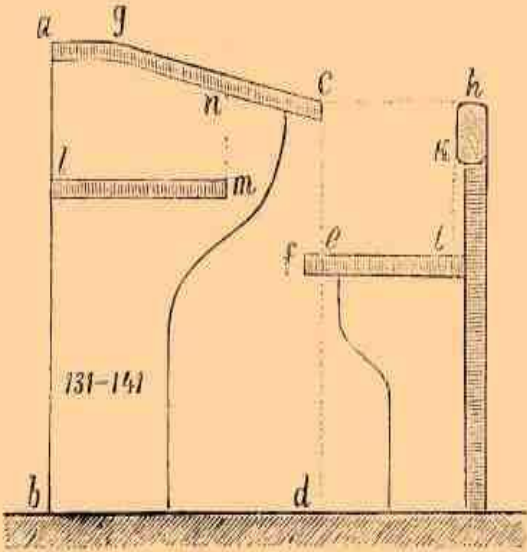
# ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА.



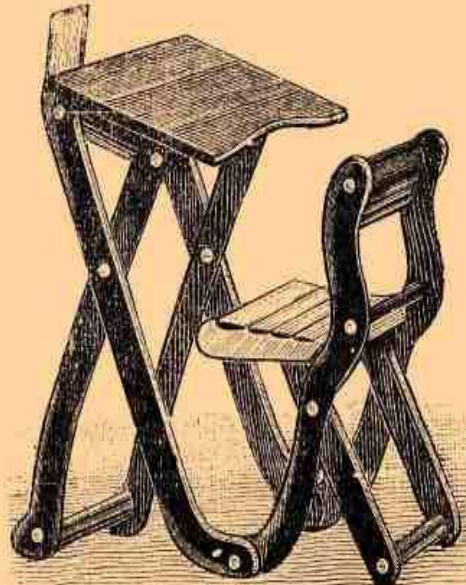
1, 2 и 3. Искривление позвоночника у детей школьного возраста.



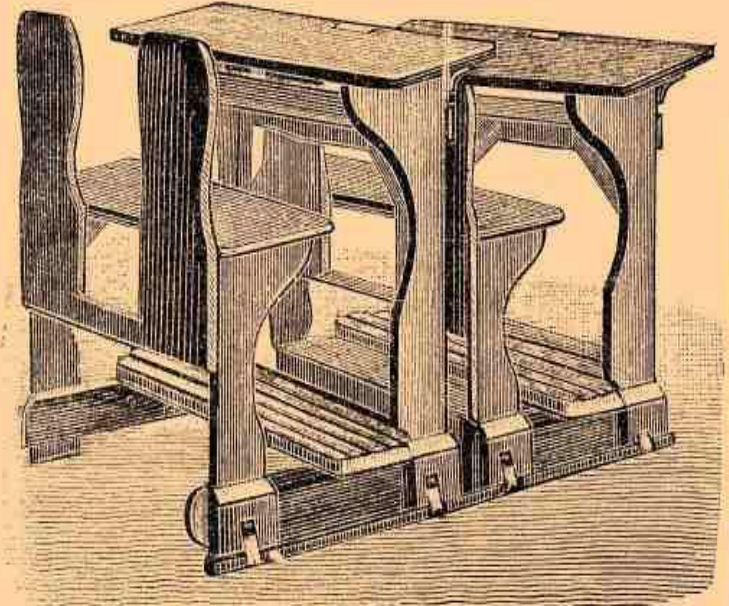
6. Учебный стол системы Кунце.



4. Учебный стол системы Эрисмана.



5. Учебный стол системы Айрброта.



7. Учебный стол системы Реттига.



## \* Оның негізгі бөлімдері:

- \* Оқу үрдісінде гигиена негіздерінен сабақ беру;
- \* Мектеп оқушыларының мектептен тыс санитарлық ерікті жұмыстарын жүргізу;
- \* Оқушылармен мектептен тыс санитарлық ағарту жұмыстарын жүргізу;
- \* Ата-аналармен санитарлық ағарту жұмыстарын жүргізу т.с.с. болып табылады.



\* Гигиеналық тәрбиенің бағдарламасы. Жалпы алғанда оқушыларға гигиеналық тәрбие беру бағдарламасы төмендегі талаптардан тұрады:

\* Денешынықтыру мен шынығудың салауатандырудағы маңызы;

\* Мектеп оқушыларының ақыл-ой еңбегінің гигиенасы;

\* Тағам тану гигиенасы;

\* Қоғамдық және жеке бас гигиенасы;

\* Жарақаттанудың алдын алу;

\* Политехникалық оқытудың гигиенасы;

\* Жыныс тәрбиесі.







# \* Қорытынды

\* Облыста 2010 жылдың 7 айында 55 табиғи, 101 аралас және 47 жасанды тамақтанатын 1 жасқа дейінгі балалар арасында жіті ішек ауруы тіркелген. Бұл аурудың жас сәбилер арасында көбеюіне бірден-бір себеп - жас аналардың жеке бас тазалығын сақтамауынан болып отыр. Балаларды тамақтандырар, емізер алдында аналар қолын, омырауын, сүт құятын бөтелкені, ыдыстарды дұрыс жумай, балаларға арналған сүт қоспаларын сақтау және дайындау ережелерін сақтамайды. Гигиена – адам денсаулығын сақтау және нығайту ғылымы. Оның басты міндеті - денсаулыққа жұмыс орнының, тұрмыстық жағдайдың әсерін зерттеу, аурудың алдын алу, адам өміріне оңталы жағдай жасау, денсаулығын сақтау және ұзарту. Жеке бас тазалығына тиімді күн тәртібі, дене және ауыз қуысының күтімі, киім және аяқ киім гигиенасы, зиянды әдеттерден бас тарту (шылым тарту, алкоголь, есірткі қолдану және т.б.) жатады.

\* Пайдаланылған әдебиеттер:

\* «Гигиена» Ү. И. Кенесариев Алматы 2010 404-429 б.б.

\* Searchuu.com

\* *Kz.wikipedia.org*

\* *Gegas.ru* сайттары

\* <http://kk.wikibooks.org/wiki/>

\* [http://refa.kz/load/tegin\\_azasha\\_referattar/valeologija/zheke\\_bas\\_gigienasyn\\_zh\\_ne\\_o\\_amdy\\_gigienany\\_sa\\_tau/4-1-0-1772](http://refa.kz/load/tegin_azasha_referattar/valeologija/zheke_bas_gigienasyn_zh_ne_o_amdy_gigienany_sa_tau/4-1-0-1772)

\* [http://go.mail.ru/search\\_images](http://go.mail.ru/search_images)

**Назарларыңызға  
рахмет!!!**