

Жеке бас гигиенасының сұрақтары (киім, аяқ киім, тұрмыстық заттар, т.б.)

Орындаған: Жұмаханова А.

Тобы: 206 «Б» МІК

Қабылдаған: Ахметова Ұ.

Жоспар:

- ▶ Кіріспе
- ▶ Негізгі бөлім
 - Дене тазалығы
 - Тырнақтың күтімі
 - Тіс және ауыз гигиенасы
 - Киім – кешек және аяқ киім тазалығы. Адамның барлық денесі, киім
 - Денсаулық және жеке бас тазалығы
- ▶ Қортынды
- ▶ Пайдаланған әдебиеттер

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



- ▶ 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.



- ▶ 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



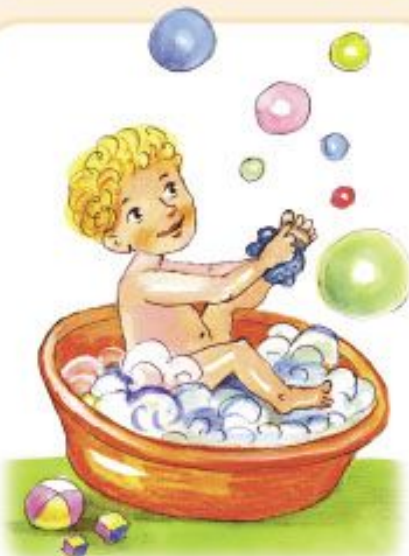
Утром умойся
и почисти зубы.



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



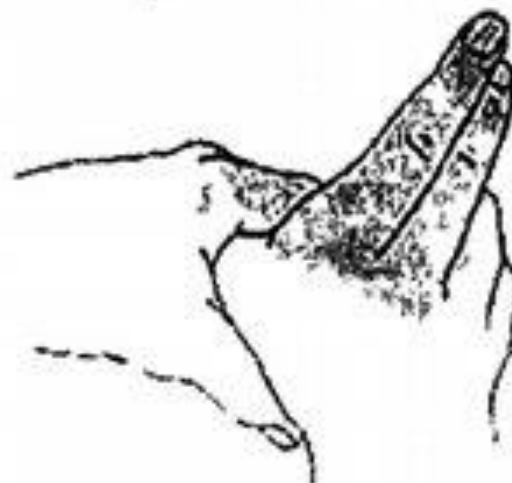
Правая ладонь поверх
тыльной стороны левой
и наоборот



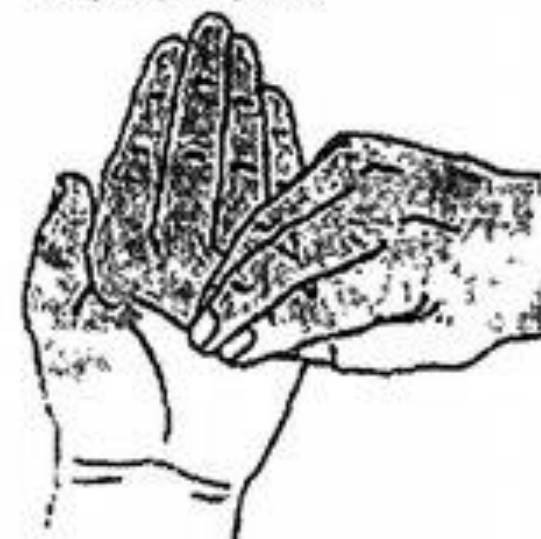
Ладонь к ладони пальцы
перекрещены



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.



Stady

- ▶ 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, Zі, 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 болу 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



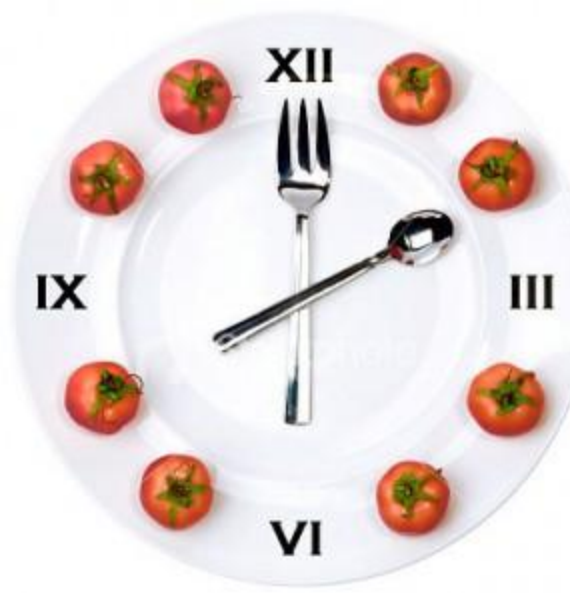
ОСЕНЬ (ВЕСНА)




ЛЕТО

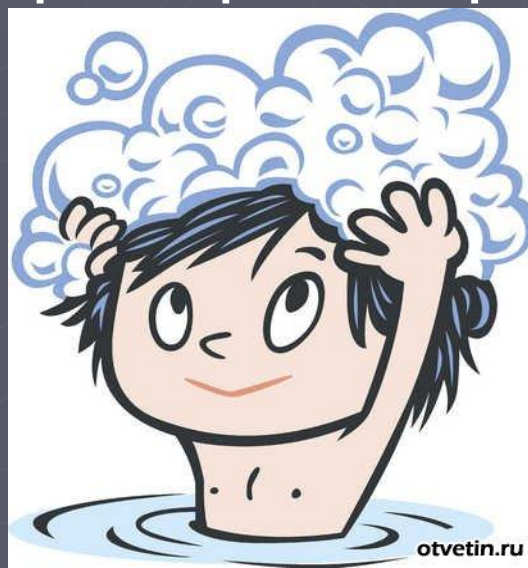
Денсаулық және жеке бас тазалығы

- ▶ 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.

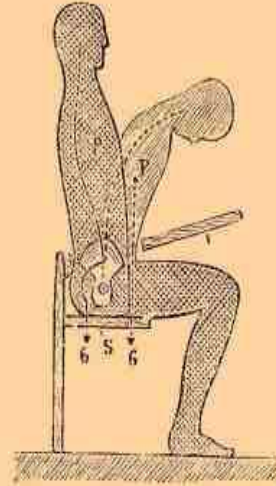
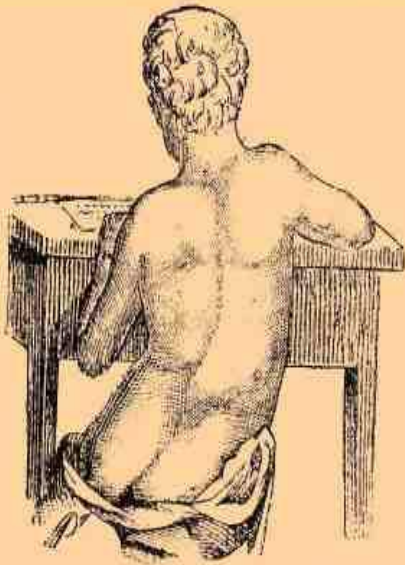


 [Увеличить](#)

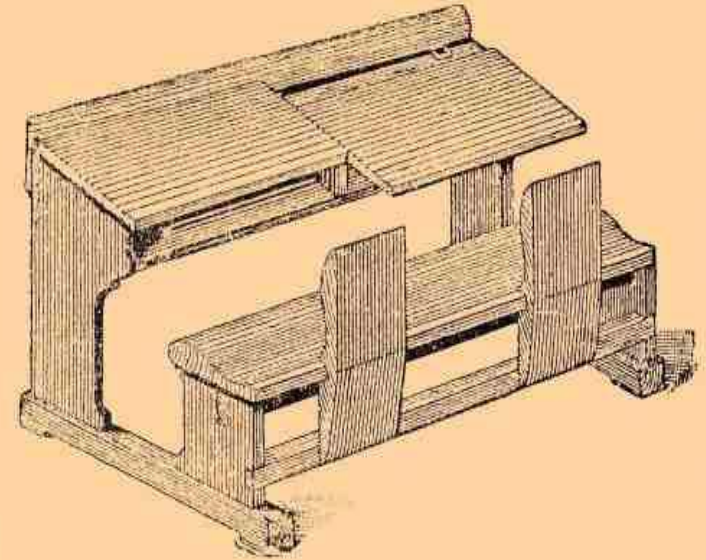
- ▶ Гигиеналық білім мен гигиеналық дағдылар баланың денсаулығын нығайтуға ғана емес, сонымен бірге баланы әдептілікке, саналылыққа баулиды. Баланы жеке бас гигиенасының талаптарын сақтауға баулу олардың саналы түрде қоғамға қажетті негізгі ережелерді сақтап жүруін қалыптастырады. Балаға гигиеналық тәрбие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



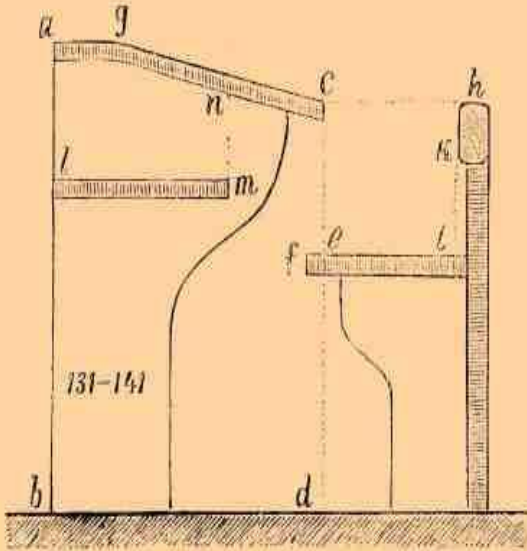
ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА.



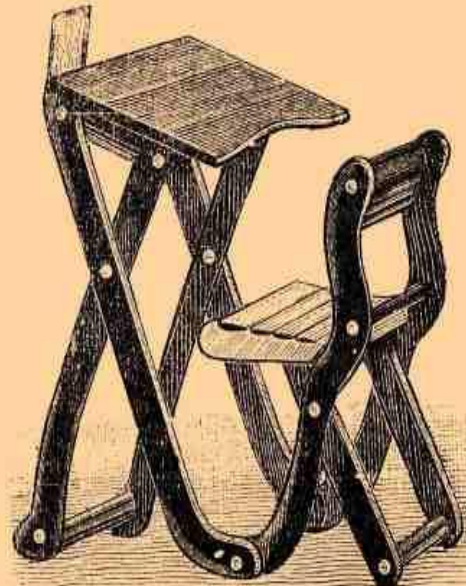
1, 2 и 3. Искривление позвоночника у детей школьного возраста.



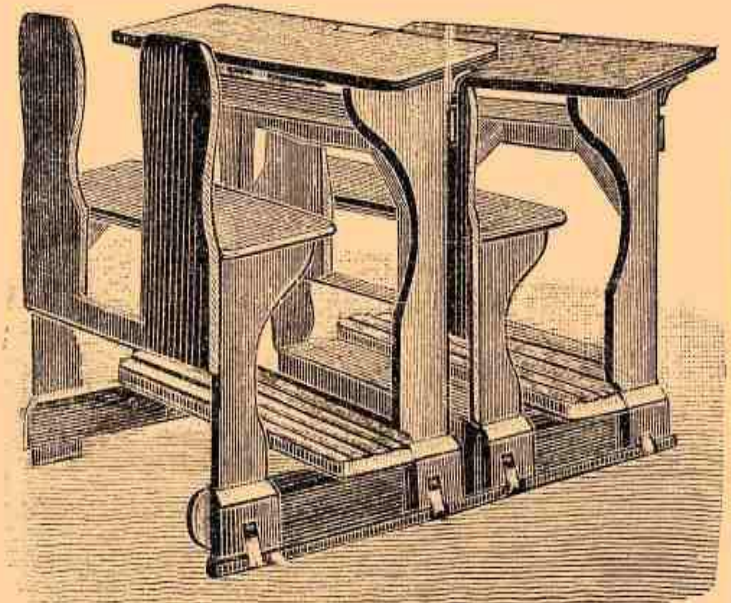
6. Учебный стол системы Кунце.



4. Учебный стол системы Эрисмана.



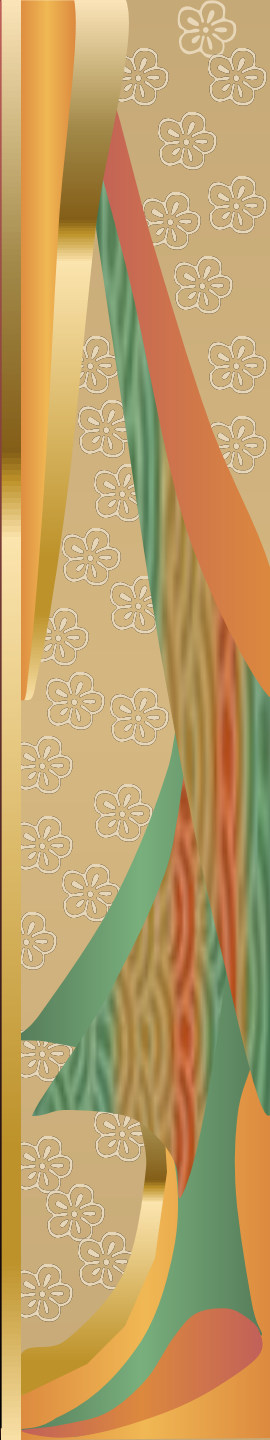
5. Учебный стол системы Айрброта.



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.

Пайдаланған әдебиеттер

- ▶ Гигиена, Ү.И.Кенесариев, Р.М. Балмахаева, Н.Ж.Жақашов, Алматы, 2011 ж.
- ▶ <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_oamdy_gigienany_sa_tau/4-1-0-1772)
- ▶ http://go.mail.ru/search_images