

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**Қыздар жиналысы. Тақырыбы: «Үлгілі үйдің қыздары»**ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.11.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/46566/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Казиева Анаргул Мендешевна**

Мақсаты: қыздарды ұлттық салт-дәстүрлерді қастерлеп, тәрбиелі, білімді, өнерлі болып өсуге, қыз бала гигиеналық тазалықты дұрыс және күнделікті сақтауға үйрету; өз бойларын, ойын дөрекіліктен сақтандыру; қыздарды инабатты қыз болып өсуге баулу.

Тазалық – денсаулық негізі,

Денсаулық – байлық негізі.

Мақал

Қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Көп қызыл гүлдің ішінен бір ақ 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, бөлмеңді желдетіп ал да, шынықтыру жаттығын жаса;
- Ертең ерте тісіңді тазалап, беті-қолыңды, мойның мен құлағыңды жу;
- Ұйықтар алдында жуынып, бөлмеңді желдетіп алуды ұмытпа;
- Тамақ ішердің алдында, жұмыстан кейін, әжетханадан соң міндетті түрде қолыңды жу;
- Бет орамал пайдалан, мұрныңның 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 өріп қой;
- Төсегіңді жинау, жеңіл-желпі киімдеріңді өзің жуып, үтіктеу, түймеңді қадап, бәтеңкеңді тазалау – бұл әркімнің-ақ қолынан келеді;
- Ұқыпты да жарасымды киінетін бол. Киімнің таза және үтіктелген болсын;
- Мектепке киетін киімің мен үй киіміңді ұқыпты ұстап, уақытылы ауыстыр. Ал қонаққа барарда жарасымды да сәнді киінген жөн;
- Үйден шығарда сырт бейнеңді айнаға қарап түзеуге әдеттен;
- Аяқ киіміңді күтіп киіп үйрен, тазалауға уақыт бөл;
- Мектепте ұстайтын, үйде пайдаланатын заттарыңды реттеп ұста;
- Өзің отыратын орынның тазалығын қадағалап, шаңын сүрт;
- Кітап – дәптеріңді пайдаланып болған соң, орнына қой;
- Ине-жіп, қайшы, тарақ, кітапша сияқты заттардың өз орнынан табылғаны дұрыс. Алсаң, орнына дереу қой;
- Сырт киіміңді орындыққа тастай салмай, киім ілгішке іл. Мектеп формасы мен үй киімің араласып жатпасын.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.