

БӨЛІМ: ДЕФЕКТОЛОГИЯ

Гигиена туралы түсінік

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.05.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/95697/>

Шымкент қаласы

ШҚ ББ » Қосалқымектеп-интернаты» КММ

Дефектолог- тәрбиеші

Ахметова Роза Апсеметовна

Тақырыбы: Гигиена туралы түсінік

Сабақтың мақсаты: оқушыларға салауатты өмір салты, киімдерді күту туралы түсінік беру; Дамытушылық: оқушыларды жинақылыққа, жүйелілікке, ойды тұжырымдай білуге үйрету; Тәрбиелік: еңбек мәдениетіне, іскерлікке, ұқыптылыққа, өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: гигиеналық заттар сабын, сүлгі, тіс щеткасы.

Тәрбие сағатының барысы: 1. Ұйымдастыру кезеңі: «Сәлемдесу»

Дос бол сабын, сумен сен, Жиі-жиі жуын сен, Таңертен де кешке де, Жуын күндіз-кешке де, Жуын күндіз-түсте де, Жуын тамақ алдында, Жуын тамақ соңында, Жуын ұйықтар кезінде, Жуын тұрған мезгілде.

-Балалар бүгінгі өтілетін тәрбие сағатымыз «Жеке бас гигиенасы» жайлы Жеке бас гигиенасы- бұл адамның жеке мүшелерін күтуде гигиеналық ережелерді орындау арқылы өз денесінің тазалығын сақтай білу Дені сау, сымбатты болу үшін тазалық ережелерін орындау маңызды. Тазалықты орындау аз ғана нәрседен басталады: сұлулық және қол, аяқ, тіс, шаш, тырнақ тазалығына қамқорлық жасаудан. Сырттан келгенде, тамақ жеу алдында қол жууды, ұйықтар алдында және таңертең тіс тазалауды, күнде кешкілік душ қабылдауды күнделікті әдетке айналдыру керек. Гигиена Гигиена қолдың, аяқтың, дененің, беттің, тістің, шаштың, тырнақтың тазалығы жөніндегі қамқорлықтан басталады.

Жеке бас тазалығы дегеніміз – денеге күтім жасап, оның тазалығын сақтау. Ол үшін арнайы гигиналық құралдар қолданылады (сабын, тіс пастасы, орамал және т.б)

Қол. Қолымызды жумау тамақ ішетін болсақ, микробтар ауыз арқылы ағзаға өтуі мүмкін. Сондықтан, дәретханадан, мектептен шыққан соң міндетті түрде сабынмен қолымызды жууымыз керек. Аптасына бір рет тырнағымызды алып тұруыз қажет.

Дене. Теріні тазалықта ұстау өте маңызды, өйткені біздің денеміз – қорғаныс функциясын атқарады. Егер оған немқұрайлы қарайтын болсақ

микробтардың көбейюіне жағдай жасаймыз. Бет терісіне ерекше күтім жасауымыз қажет.

Шаш. Шашымызды аптасына 1-2 рет жуып отырған дұрыс. Шашты тарау кезінде біреудің тарақтарын ешқашан қолданбаңыз.

Тіс. Гингивит және пародонитит сияқты ауруларға шалдыққан адамдардың саны көбейіп келеді. Бұның басты себебі – ауыз қуысының гигиенасына көңіл бөлмеу. Сондықтан, тісті күн сайын таңертең жіне кешке ысып отырыңыз. Тамақтанғаннан кейін, ауызды сумен шайып отырыңыз.

Тағы басқа да кеңестер: киімді таза ұстау; тек жаңа піскен өнімдермен тамақтану; жемістер мен көкөністерді жеудің алдында оларды жасылап жуу; бөлмені желдетіп, үйдің тазалығын сақтап отыру; басқа біреудің гигиналық заттарын пайдаланбау. — Балалар жеке бас гигиенасын сақтау дегенімізді қалай түсінесіңдер? 1. Жеке бас гигиенасын сақтау деп таза жүру, таңертең тұрып жаттығулар жасау, жүгіру, жуыну қажет. Тырнақты өсірмей уақытында алып тұру. 2. Мектепте де, үйде де тазалықты сақауымыз қажет. 3. Жеміс – жидектерді жуып жеу, тамақты асықпай шайнап жеу, тамақ үстінде сөйлемей. 4. Спортпен айналысып, таза жүру, әрбір адам өз денесін шынықтырса, жйынып, таза жүрсе оны аурудан сақтайды. 5. Адам еңбекке қабілетті болып өссе дене құрылысы сымбатты болады.

Әңгіме оқу, талдау.

1. Анау бала, бетін қара,

Кір-қожалақ, қап-қара.

Тырнағы өскен,

Шашы көптен,

Алынбаған масқара! — Ертеде бір кір-қожалақ қыз өмір сүріпті. Оның дүниедегі жек көретін нәрсесі – қолын жуу және жуыну екен. Сол себептен қолында аяғында пайла болған жаралар денесіне тарайды. Ауыз арқылы ішке кірген микроб қызды ауруға шалдықтырады. Дәрігер қыз баланы тексеріп, ауруды жеңетін ғайып затты ұсынады. —

Бұл не деп ойлайсыңдар? а) Жұмбақ шешу.

1. Өзі кірді ашады, суға салса қашады (сабын)

2. Жылт – жылт еткен,

Жылғадан өткен. (су)

2. Бірақта тісі бар.

3. Басыңмен ісі бар. Бұл не? (тарақ)

4. Тіс емдейтін дәрігер? (стоматолог) 5. Асқар тауда қара орман? (шаш) 6. Тәні саудың (жаны) сау. Ой тұжырымы: — Біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?

— Нені ойға тоқып, жадымызда сақтауға тиіспіз? — Сендер қандай азамат болып өсулерің керек?

Қорытындылау: өтілген сабақ туралы жайлы бала түсінігін пысықтау, сұрақ-жауап, бағалау

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

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