

**«Молдір бұлақ» бобекжай-бәқшясы**

**Баяндама: «Тазалық денсаулық кепілі»**

**Жауапты: М.Сарбалаева**

**Қайрат ауылы**

## Ашықтама

Қатысушылар: 4

Күні: 28.10.2025 жыл

Қатысқандар: 4

Қатыспағандар:

Тақырыбы: Баяндама «Тазалық денсаулық кешілі»

Мектеп медбикесі бүгінгі кездесудің тақырыбы мен мақсатын таныстырды. Баланың дұрыс өсіп-жетілуі, денсаулығы мен көңіл-күйі ең алдымен жеке бас гигиенасына және қоршаған ортаның тазалығына байланысты екенін түсіндірді. Төмендегі тақырыптар бойынша кеңестер берілді.

### 1. Жеке бас гигиенасы – бала денсаулығының басты шарты

- Баланы кішкентайынан қолды жуу, тісті тазалау, беті-қолын, мойнын, құлағын таза ұстауға дағдыландыру қажет.
- Әр тамақтанар алдында, ойыннан кейін және әжетханадан соң қолды міндетті түрде жуу – жұқпалы аурулардың алдын алады.
- Баланың тырнағын уақтылы алып тұру, шашын таза ұстау – паразиттік аурулардың алдын алу шарасы.

### 2. Киім мен аяқ киім тазалығы

- Баланың іш киімі күн сайын ауыстырылып, жуылып, үтіктелуі керек.
- Мезгілге сәйкес, жеңіл әрі ыңғайлы киім киген бала салқын тиюден немесе қатты ыстықтан қорғалады.
- Аяқ киімнің ыңғайлы, таза болуы – аяқтың дұрыс қалыптасуына ықпал етеді.

### 3. Тамақтану мәдениеті

- Таза, дұрыс сақталған, сапалы тағам ғана баланың ағзасын қажетті дәрумендермен қамтамасыз етеді.
- Баланы артық тәттіге үйретпей, көкөніс, жеміс-жидекке баулу қажет.
- Ас дайындау алдында қолды мұқият жуу – ішек инфекцияларының алдын алады.

### 4. Қоршаған ортаның тазалығы

- Үй мен балабақшадағы бөлмені үнемі желдетіп, тазалап отыру – ауа сапасын жақсартады.
- Баланың ойыншықтары мен заттарын да жүйелі түрде жуып, шаң-тозаңнан арылту маңызды.
- Таза ауа мен серуендеу – баланың иммунитетін күшейтеді.

### 5. Тазалықты сақтаудың пайдасы

- Жұқпалы аурулардың алдын алады.
- Дұрыс дамуға, мықты иммунитет қалыптастыруға ықпал етеді.
- Балада жауапкершілік пен ұқыптылық қасиетін тәрбиелейді.

Қорытынды бөлімде балаларды тазалыққа үйрету – тек балабақшаның немесе медбикенің ғана емес, ең алдымен, отбасының міндеті екенін айтып өтті. Үйде ата-анасы тазалыққа мән берсе, бала да сол дағдыны қабылдап, өмір бойы сақтайтынын баса айтты. Әр баланың дені сау, ойы сергек, бойы шымыр болып өсуі үшін тазалықты күнделікті өмірдің негізгі қағидасына айналдыруы керектігін түсіндірді.

**Қорытындысы:**

Ата -аналарға медбике М.Сарбалаева «Тазалық денсаулық кепілі» тақырыбында кеңестер берді.