**№24 Айналайын балабақшасы**

**Баяндама :**

**Жеке бас гигиенасы**

**Баяндаған :Габбасова А.А**

 **2024 ж,Астана .**

Жеке   гигиена сақтау –   әдептілік қана емес,  бұл әдетте кір қолдардан басталатын көптеген сырқаттардың алдын алу болып табылады.

Бір қарағанда қарапайым манипуляция болғанына қарамай, көптеген жайтта қол жуу тәжірибесін барлық адамдардың біле бермейтінін тәжірибені көрсетіп отыр. Бұл тек балаларға ғана қатысты емес, бірқатар үлкендерге де қатысты. Сонымен қол жуу  – манипуляциясы  15 секундтан  аз уақыт алмауы керек. Теріден, тырнақтың арасындағы патогенді микроорганизмдерді бактерияға қарсы сабынды пайдалағананның өзінде азғантай уақыт ішінде шығару мүмкін емес. Шараны өткізу бойынша жан-жақты нұсқаулық, біреу емес бірнеше,  бұрыннан бері бар. Дегенмен, бұл нұсқаулықтар мен ұсыныстарды іс жүзінде көпшіліігміз қолдана бермейміз.

**Балабақшада қолды қалай дұрыс жуу керек?**

Кішкентай бала негізінен күні бойы балабақшада болатындықтан тәрбиешілер, медицина қызметкері балаларды   гигиена және қолдарды дұрыс жуу ережелеріне  баулиды.  Десек те, бастапқы гигиеналық дағдылар  алдымен отбасында қалыптасады,  ұжым ішінде  бұл дағдылар барынша табысты әрі жеңіл бекітіледі. Сол себептен  тақырыптық ойындар өткізіледі, балалардың назары  ас ішер алдында, ас ішкен соң, сабақтардан, серуеннен кейін қолдарын  жууды  дағдыға айналдыру мәселесіне үнемі  аударылады. Қол жуу туралы әсем безендірілген жадынамалар қол жуғыштардың жанына ілінеді.  Балабақшада оқу барысында келесісәттергеназараударылады:

* Серуеннен, сабақтардан  кейін, ас ішер алдында, ас ішкен соң, дәретханаға барған соң қолдарын  жуу және қол кірлеген сайын  жуу, бет орамал пайдалану.
* Судың температурасы бала үшін оңтайлы,  яғни, жылы болу керек(суық та ыстық та емес).
* Қол жуу үшін сұйық сабын пайдаланған жақсы.
* Қолдарын жуар алдында жеңдерін түріп, киімінің сулануына жол бермеу керек.
* Баланың  ерте жастан бастап жеке орамалы болғаны дұрыс.
* Қолдарды анда-санда ғана жуу және сабынсыз жуу деген ойға жол бермеу керек.

Қолды шая салмай, әдетте көпшілігіміз солай жасаймыз,  дұрыстап жумаған болсақ, бұның бәрі керексіз дүние. Сарапшылардың келесі жайттар бойынша кеңестері:

Мойдодыр ережелері

1. «Сабындалған қолғап» ережесі: сұйық сабынды барынша көп алып, қолыңда сабыннан қолғап кигендей  сабындау керек, қатты сабынды пайдаланғанда да  дәл  осылай,  қолдарыңызды сабынмен  қымтаңыз.

2. «Алақан» ережесі: алақандарды бір-бірімен , саусақтармен айналдыра қимыл жасап   уқалаңыз.

3. «Алақан сырты» ережесі: саусақтардың, алақанның, білектің сыртқы жағын да уқалауды ұмытпаңыз.

4. «Саусақтар» ережесі: саусақтардың алақан тұсын ғана емес, жан-жағынан және саусақ арасын жақсылап уқалаңыз.

5. «Саусақ ұштары» ережесі: саусақтың ұштарын, алақан үстін уқалау, қарсы  қолдың тырнақ астын тазалаңыз.

6. «Бас бармақ» ережесі: бас бармақты және оның негізін  айналдыра отырып жууқимылдарынұмытпаңыз.

7.  «20 секунд» ережесі: қолдарды жақсылап  жуыңыз  және  кем дегенде 20 секунд жуыңыз.

8. «Кептіру» ережелері: жеке ормал немесе қағаз майлықтар  пайдалана отырып қолдарды құрғатып сүртіңіз.

9. «Тұтқа» ережесі:кранды жабу және жуынатын бөлмеден шығатын кезде, есіктің тұтқасын ашу кезінде  қағаз майлықтарды пайдалану керек, өйткенібұл аса ластанғышжер,әдетте бұл жерде таза жуылған қолды жоққа шығаратын, көптегенбактерияларжиналатынынестеншығармаукерек .

Осындай жеке  гигиенаережелерінсақтауарқылыкөптегенқауіптісырқаттыңтаралуынатосқауылқоюғаболады.