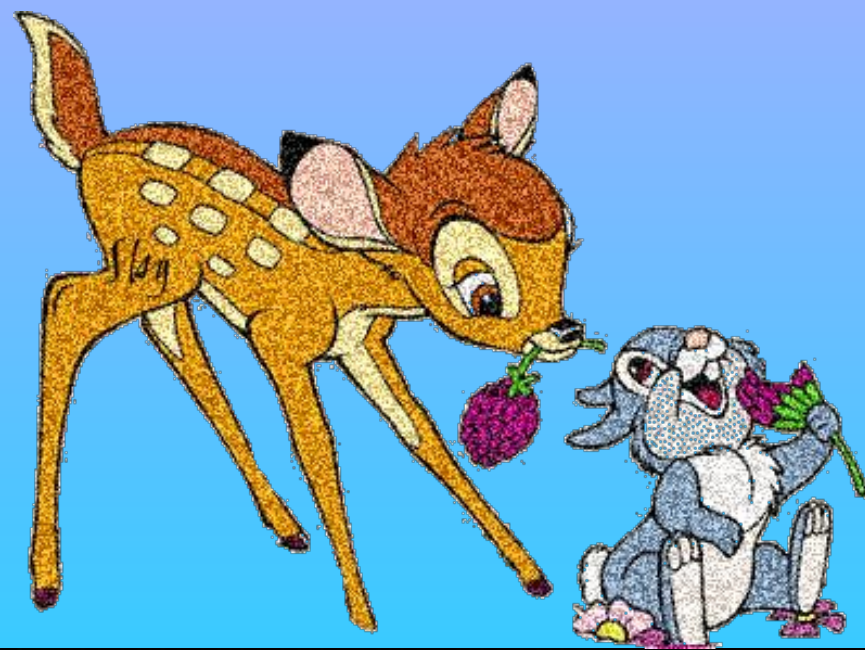




**Жеке бас
тазалығын
сақтау**

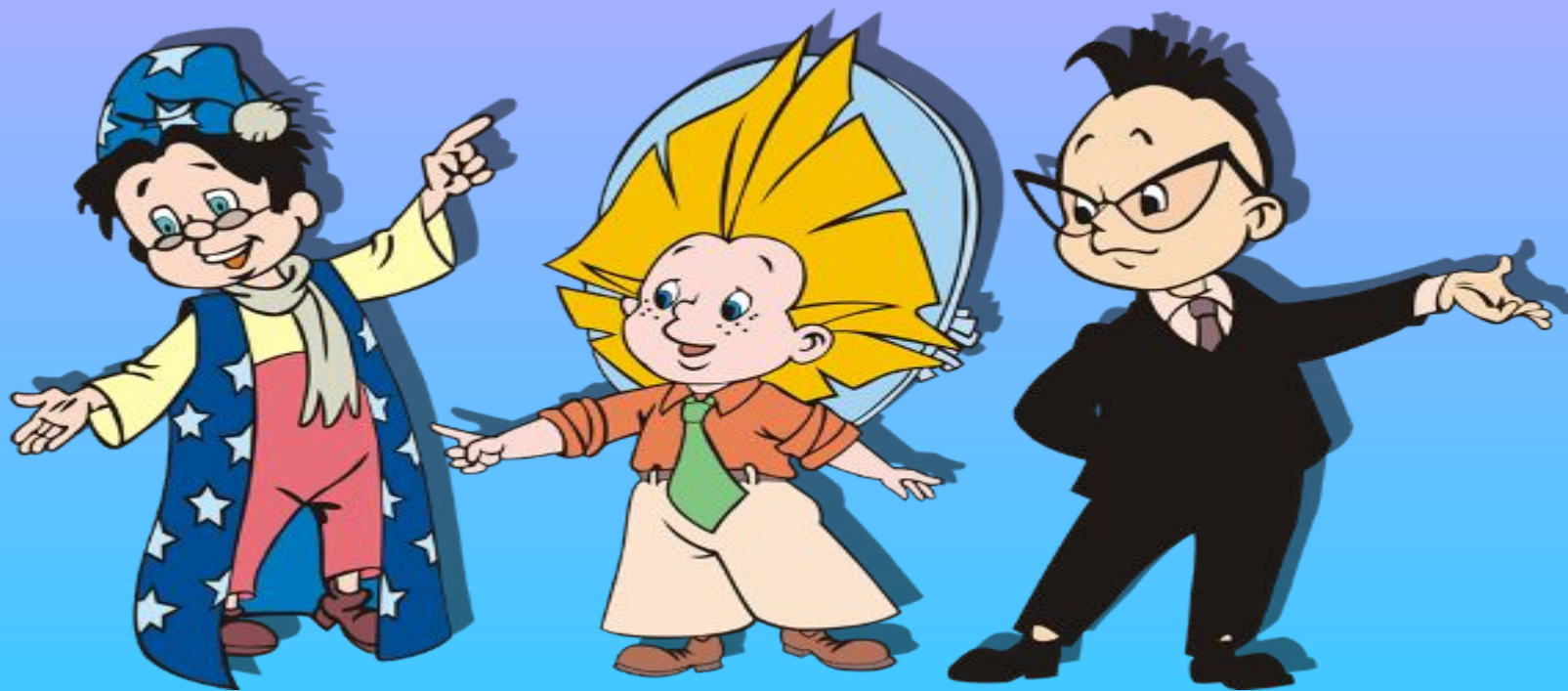
Орындаған: 1 топ

Жеке бас гигиенасы дегеніміз – ол күнделікті денсаулықты сақтап, оны нығайтуға бағытталған шаралары. Бұл – тән күтімі, ауыз қуысын, тісті тазалау, ыңғайлы аяқ-киім кию, үй ішінде тазалық сақтау.





Күнделікті тері гигиенасы үшін қолданылатын шаралар: теріні тазалықта ұстау үшін денені, басты сабындап жуу жүйелі дағдыға айналуы қажет. Аптасына бір рет моншаға барып жуыну, душқа шайыну керек. Ал жиірек кір алатын бет, қол, мойын қосымша күтімді қажет етеді.



Тіс пен ауыз қуысы күтіміне мыналар жатады:

1. Белгілі бір тәртіп бойынша тіс ысқышпен тіс тазарту.
2. Күніне тіс екі рет тазартылып тұрса, ысқышты орта есеппен алғанда төрт айда бір рет, ал талшықтары синтетикалық болса, 6-8 айда 1 рет отыру керек.



Қолдағы барлық микробтардың 90 % тырнақ астында орналасады және оларды тек шеткамен ғана тазартуға болатынын ескерту керек. Бет пен мойынды таңертең және ұйықтар алдында жуса болғаны.



Аяқты аптасына кемінде бір рет, әсіресе жазда, күнде жуып тұру қажет. Аяқ терлейтін болса, түнге қарай терден құтылу үшін суық сумен аяқты жуып, табанды, бармақ арасын аптасына екі рет 5% формалин ерітіндісі сіңген мақтамен сүрту керек. Қол, қолтық асты және дененің басқа бір бөліктері терлесе, дезодарант қолдану ұсынылады, арнайы ұнтақшалар себіледі.



Денің сауда күштісің бұл әлемде
Денің сауда сұлусың жер бетінде.
Сол мықты денсаулықтың арқасында
Жеңерсің ауыр заман тәлкегін де.

Денің сауда жетерсің арманыңа
Жоспарлап алға қойған мақсатыңа
Денің сауда көрерсің бұл дүниенің
Бар қызық, рахатын, жарығын да.



кеңес

Әр адамның мәнді де, сәнді өмір сүруі үшін денсаулықтың әсері ұшан-теңіз екен. Сондықтанда өмірлеріңіздегі ең жарқын жастық шақтарыңызда дендеріңіздің саулығына бүгінен бастап қамқор болыңыздар.





Зейн қойып, тыңдағандарыңызға рахмет!