

Аналар мектебі

Кеңес:

«Мектеп жасына дейінгі балалардың жеке гигиенасы»

Тәрбиеші: Жубатова А.У.

Желтоқсан 2025ж

Ата-аналарға кеңес: «Мектеп жасына дейінгі балалардың жеке гигиенасы»

Баланың денсаулығы мен дұрыс дамуы жеке гигиена ережелерін сақтауға тікелей байланысты. Сондықтан ата-ананың басты міндеті – баланы кішкентайынан тазалыққа үйрету.

Негізгі гигиеналық дағдылар:

Қол жуу

Баланы тамақтанар алдында, дәретханадан кейін, далада ойнап келген соң қолын сабынмен жууды үйретіңіз.

Тіс күтімі

Тісті күніне кемінде 2 рет (таңертең және кешке) тазалау әдетін қалыптастырыңыз. Тіс щеткасы мен пастасы баланың жасына сай болуы керек.

Жуыну және тазалық

Баланы күнделікті жуынуға, беті мен қолын таза ұстауға дағдыландырыңыз. Аптасына кемінде 1–2 рет толық шомылдыру маңызды.

Тырнақ пен шаш күтімі

Тырнақты уақытында алып, шашты таза әрі ұқыпты ұстау – инфекцияның алдын алады.

Жеке заттарды пайдалану

Баланың сүлгісі, тарағы, тіс щеткасы жеке болуы керек екенін түсіндіріңіз.

Киім тазалығы

Киімді таза, ауа райына сай киюін қадағалаңыз. Іш киімін күн сайын ауыстыруды әдетке айналдыру қажет.

Ата-аналарға пайдалы кеңестер:

Балаларға үлгі болыңыз – өзіңіз де гигиена ережелерін сақтаңыз

Тазалықты ойын түрінде үйрету тиімді

Баланы мақтап, қолдап отырыңыз

Қорқытпай, түсіндіру арқылы үйретіңіз

Есіңізде болсын: жеке гигиена – баланың денсаулығын сақтаудың ең қарапайым әрі тиімді жолы.

