Нұр-Сұлтан қаласы "Даналық" колледж

СӨЖ тақырыптық жоспары

Тақырыбы: Медициналық бикенің жеке бас гигиенасы. Қорғаныс киімдерін қолдану ережелері

Группа: 1-ЛД-БК-11

Орындаған: Досымбекова Аяулым

Қабылдаған: Меерманова.З.

Гигиена грек сөзі - Gugieinos – емдеу, денсаулық әкеледі деген мағына береді, профилактика деген ұғым. Адам ағзасына айналаны қоршаған сыртқы орта факторлары мен әлеуметтік жағдайларының тигізетін әсерін зерттейтін медициналық ғылым. Медицина ғылымдарының өте көрнекті салаларының бірі.

Жеке бас гигиенасының бірінші ережесі — тазалық, ол туралы бұрыннан белгілі. Жекеленген кейбір арнайы жеке бас гигиенасының адам жынысына, жыныс ағзалар құрылысы және қызметіне байланысты кейбір арнайы жағдайлары бар.

Дұрыс киім кию аса орынды болып табылады. Бұл кезде таным болуы тиіс, осы танымды тәрбиелей білу қажет. Әдемілікті бәрінен көре білу керек – қоршаған ортадан, мәдениеттен, адам денесі гармониясынан. Жақсы киіне білу қажетті талаптарды, жағдайларды талап етеді. Ең бастысы алған зат бағасы, не оның сәнділігі емес. Моданы қолдау қажет, бірақ оны қумау керек. Егерде бірде біреудегі сәнді киім жақсы көрінсе, оның сізде де жақсы көрінуі мүмкін бола бермейді. Бұл жағдайларда сәнді киімнің өзі дөрекі көрініп, ол сіздің парықсыз және әдепсіз екендігіңізді баяндайды.

Косметика- қыз баланың сыртқы бейнесінің маңызды құрамды бөлігі.

Гигиена ғылымы эксперименталдық және клиникалық медицина, оның ішінде кәсіби аурулар мен жұқпалы ауруларды зерттейтін ғылыми бағыттарды, биология, химия, физика, климатология, т.б. ғылым салаларының жаңалықтары мен жетістіктерін пайдаланады. Гигиена саласындағы зерттеулерді Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау агенттігі, Профилактикалық медицина академиясы үйлестіріп отырады.

Дене тазалығы

Дене тазалығы дегеніміз – алдымен тері күтімі. Терінің дұрыс күтімі ағзаның қалыпты қызмет атқаруына әсер етеді. Тері алуан түрлі физиологиялық

- биологиялық функцияны орындайды. Терінің құрылысы өте күрделі. Жұмыс жасап, күнделікті тұрмысты шаруамен айналысқан шақта адам терісін кір шалады. Адам терлесе кір теріге жабысып қалып, терінің тыны алуын қиындатады. Өйткені тері бездері бітеліп қалады. Осыдан барып теріде

өтетін физиологиялық - биохимиялық үрдістердің қызметі мүлдем бұзылады.

Балалар гигиенасы санитарлық-эпидемиологиялық кызметтің құрамына кіре отырып, гигиена ғылымының жеке бөлігі болып табылады.

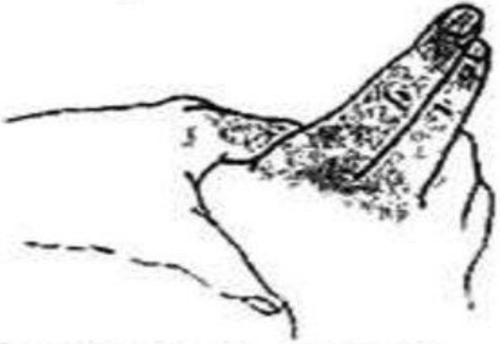
Гигиена басқа ғылым саласына қарағанда балалар гигиенасы өзіне тән ерекшеліктерімен сипатталады, себебі бұл ғылым гигиеналық талаптар мен нормативтерді және кешенді сауықтандыру шаралары өсіп - жетілуі әлі аяқталмаған организмге арнап дәрістейді, ал ересек организмге қойылатын гигиеналық талаптар балаларға арналған болып табылады.

Ладонь к ладони

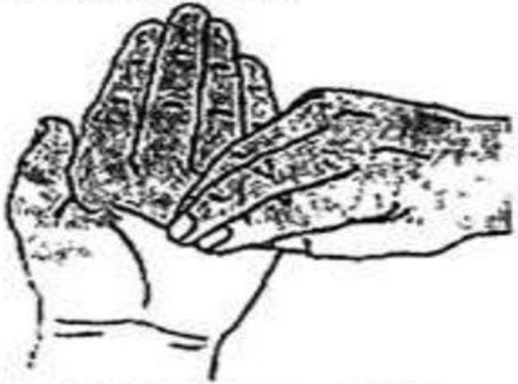
Правая ладонь поверх тыльной стороны левой и наоборот

Ладонь к ладони пальцы перекрещены

Тыльная сторона пальцев к противоположной ладони, пальцы «в замок»



Трение вращательными движениями правого пальца зажатого в левой ладони, и наоборот



Трение вращательными движениями вперед-назад сжатыми в щепоть пальцами правой руки по левой ладони и наоборот