

Тақырыбы: «Мектеп жасына дейінгі балалардың күнделікті тәртібі және жеке гигиена ережелері»

Режим дня и жеке бас гигиенасы балабақшада мектеп жасына дейінгі баланың денсаулығы мен дұрыс дамуын қамтамасыз етеді. Стандартты күн тәртібіне 4 рет тамақтану, кемінде 3–4 сағат таза ауада серуендеу, 1,5–2 сағат күндізгі ұйқы кіреді. Гигиена ережелері қолды сабынмен жууды, тісті тазалауды (қарастырылған жағдайда) және тек жеке заттарды пайдалануды талап етеді.

Балабақшадағы күн тәртібінің үлгісі

- **07:30–08:00** — Балаларды қабылдау, таңертеңгілік жаттығу, ойындар, қарым-қатынас.
- **08:20–09:00** — Таңғы асқа дайындық, гигиеналық шаралар, таңғы ас.
- **09:00–10:00** — Сабақтар (сөйлеуді дамыту, математика, шығармашылық).
- **10:00–10:30** — Екінші таңғы ас.
- **10:30–11:30** — Таза ауада серуендеу, қимылды ойындар.
- **11:50–12:30** — Серуеннен оралу, су процедуралары, түскі ас.
- **12:30–15:20** — Күндізгі ұйқы (кемінде 1,5–2 сағат демалыс).
- **15:20–16:20** — Біртіндеп ояну, сергіту жаттығулары, бесіндік ас.
- **17:00–18:00** — Екінші серуен, балалардың үйлеріне қайтуы.

Жеке бас гигиенасының негізгі ережелері

Қол жуу: Тамақ ішер алдында, дәретханадан кейін, серуеннен келген соң немесе қол кез келген жағдайда ластанған кезде міндетті түрде сабынмен жуу қажет. Қолды сабындап, сумен кемінде **15–20 секунд** жуу керек.

Жуыну: Таңертең және белсенді ойындардан кейін бетті шаю және қолды жуу қажет. Бетті тек өзінің жеке сүлгісімен сүртуге болады.

Дене мен киімнің тазалығы: Баланың ұқыптылығын қадағалау, ластанған іш киімді уақытында ауыстыру қажет. Әр баланың өзінің жеке тарағы мен мұрын сүртетін орамалы болуы керек.

Ауыз қуысының гигиенасы: Әр тамақтан кейін ауызды таза сумен шаю қажет.