

ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ЖЫНЫСТЫК- РЕПРОДУКТИВДҮҮ САЛАМАТТЫГЫ



МАКСАТ: ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ОРГАНИЗМДЕ
БОЛУП ЖАТКАН ӨЗГӨРҮҮЛӨР ЖАНА ЖЕКЕ,
ИНТИМДИК ГИГИЕНАНЫН ЭРЕЖЕЛЕРИ
ТУУРАЛУУ БИЛИМДЕРИН ЖОГОРУЛАТУУ

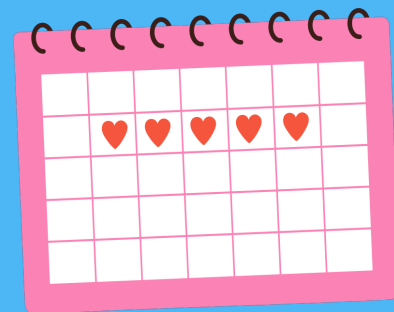
КЫЗДАР: ОРГАНИЗМДЕГИ ӨЗГӨРҮҮЛӨР

ӨСПҮРҮМДҮК КЕЗДЕГИ НЕГИЗГИ ӨЗГӨРҮҮЛӨР:

- БОЙ ӨСҮШҮ, ДЕНИНДИН ФИГУРАСЫНЫН ӨЗГӨРҮШҮ, ЖАМБАШТЫН КЕНЕЙИШИ
- ЭМИЧЕКТИН ӨНҮГҮШҮНҮН БАШТАЛЫШЫ
- КОЛТУК АСТЫНДА ЖАНА ЖЫНЫС БӨЛҮГҮНДӨ ЖҮНДӨРДҮН ӨСҮШҮ
- ТЕРИНИН МАЙ БӨЛҮҮСҮ АКТИВДЕШЕТ, БЫШКАК ЧЫГУУСУ МҮМКҮН
- ЭТЕК КИРИНИН БАШТАЛЫШЫ (3–7 КҮН, ЦИКЛ 21–28 КҮН)

БИЛҮҮ МААНИЛҮҮ:

- ЭТЕК КИР – ТАБИГЫЙ ПРОЦЕСС
-
- ЗЫЯНДУУ АДАТТАР БОЙ ӨСҮШТҮ ЖАНА ЦИКЛДИ БУЗАТ
-
- ЦИКЛ БОЗУЛСА – ГИНЕКОЛОГГО КАЙРЫЛУУ КЕРЕК



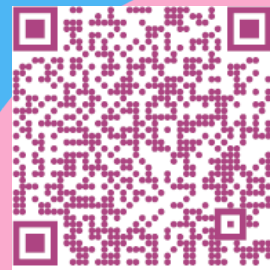
КЫЗДАР: ГИГИЕНА ЖАНА ӨЗҮН-ӨЗҮ КАРОО

ЖЕКЕ ГИГИЕНАНЫН ЭРЕЖЕЛЕРИ:

- ЖЕКЕ СҮРТКҮЧ, ТАРАК, ГИГИЕНАЛЫК БУЮМДАРДЫ КОЛДОНУУ
- КОЛДУ ЖУУУ, ТЫЙНАК ТУУРУУ, ТИШТЕРДИ КҮНҮНӨ 2 ИРЕТ ЖУУУ
- ТАҢ АТКАНДА ЖАНА КЕЧКИРЕҢ СҮРТҮНҮП-ЖУУНУУ
- КҮНҮНӨ ДУШ КАБЫЛ АЛУУ
- ЖЫНЫС БӨЛҮГҮН ТАЗАЛАГАНДА – ЛОБКАДАН АРТКА КАРАЙ ЖУУУ

ЭТЕК КИР КЕЗИНДЕ:

- ПРОКЛАДКАНЫ КҮНҮНӨ 4–5 ИРЕТ АЛМАШТЫРУУ
-
- КҮНҮНӨ 2–3 ИРЕТ ЖУУНУУ
-
- МАХРАТТАЛГАН ПАХТА ИЧКИ КИЙИМ КИЙҮҮ
-
- ЭНЕҢЕ ЖЕ МЕДСЕСТРАГА СУРОО БЕРҮҮДӨН УЯЛБОО



БАЛДАР: ОРГАНИЗМДЕГИ ӨЗГӨРҮҮЛӨР

ӨСПҮРҮМДӨКТӨГҮ НЕГИЗГИ ӨЗГӨРҮҮЛӨР:

- БАЛДАРДА БУЛЧУН ЖАНА СӨӨКТӨР ТЕЗ ӨСӨТ
- ЖЕЛКЕ КЕҢЕЙИП, ҮНҮ ӨЗГӨРӨТ
- БЕТТЕ, КОЛТУКТА, ЖЫНЫС БӨЛҮГҮНДӨ ЖҮНДӨР ЭСЕТ
- ТЕРИ МАЙЫ ЖАНА ТЕР БӨЛҮҮ КҮЧӨЙТ → БЫШКАК, ЖЫТ ПАЙДА БОЛУШУ МҮМКҮН
- ЖЫНЫС ОРГАНДАРЫ ӨСӨТ
- ПОЛЛЮЦИЯ (ТҮШТӨ ЭЙАКУЛЯЦИЯ) БОЛУП ТУРУШУ – НАРМАЛДУУ

БИЛҮҮ МААНИЛҮҮ:

- БЕЛОККО БАЙ ТАМАКТАНУУ, СПОРТ МЕНЕН МАШЫГУУ
- ТАМЕКИ, ВЕЙП, АЛКОГОЛДОН АЛЫС БОЛУУ – БУЛАР ӨСҮШТҮ ТОКТОТ
- КӨҢҮЛ-КҮЙҮНҮН ӨЗГӨРҮШҮ – ГОРМОНДУК НАРМАЛДУУ КӨРСӨТКҮЧ



БАЛДАР: ЖЕКЕ ГИГИЕНА

- ЖЕКЕ ТАРАГЫҢДЫ, СҮРТКҮЧҮҢДҮ, УСТАРЫҢДЫ КОЛДОН
- КОЛДУ, ТИШТЕРДИ, ЧАЧТЫ ЖУУ, ШОК-НОГОНУ КҮНҮНӨ АЛМАШТЫР
- КҮНҮНӨ 2 ИРЕТ БЕТ ЖУУУ
- КҮНҮНӨ ДУШ КАБЫЛ АЛУУ
- ТУУРА САКАЛ АЛУУ
- ЖЫНЫС ОРГАНДАРЫН ЖУУГАНДА ТЕК ЖУУНУУ КОЛ МЕНЕН, ЖЫЛУУ СУУ МЕНЕН
- ЖЕКЕ СҮРТКҮЧ МЕНЕН КУРГАТУУ
- ИЧКИ КИЙИМДИ КҮНҮНӨ АЛМАШТЫРУУ
- КЕҢ, ПАХТА ИЧКИ КИЙИМ КИЙҮҮ



**АР БИР АДАМ КЕЛЕЧЕКТЕ ЖЫЛЫНА БИР ИРЕТ АИВ
ЖАНА ЖЫНЫСТЫК ЖОЛ МЕНЕН ЖУГУУЧУ
ИНФЕКЦИЯЛАРГА (ЖЖЖИ) ТЕСТ ТАПШЫРЫП
ТУРСА – ӨЗ САЛАМАТТЫГЫН САКТАЙТ ЖАНА
МҮМКҮН БОЛГОН КЫЙЫНЧЫЛЫКТАРДЫ
УБАГЫНДА АНЫКТАЙТ.**

ЭСТЕ САКТАҢЫЗ:

- **ОРГАНИЗМДЕГИ ӨЗГӨРҮҮЛӨР –
БАРДЫКТА БОЛУУ КАДЫРЫЛЫК НОРМА**
- **ЖЕКЕ ЖАНА ИНТИМДИК ГИГИЕНА –
САЛАМАТТЫКТЫН НЕГИЗИ**
- **ТУУРА ТАМАКТАНУУ, ФИЗИКА АКТИВД
ҮҮЛҮК ЖАНА ЗЫЯНДУУ АДАТТАРДАН
АЛЫСТОО – ӨНҮГҮҮГӨ ЖАРДАМ БЕРЕТ**
- **СУРОО ЖАНА КЫЙЫНЧЫЛЫКТАР БОЛСО
– АТА-ЭНЕҢЕ, МЕКТЕП МЕДИЦИНАЛЫК
КЫЗМАТКЕРИНЕ ЖЕ МУГАЛИМГЕ
КАЙРЫЛСАҢ БОЛОТ**

**СУРОО БЕРҮҮДӨН УЯЛБАҢЫЗ – ӨЗҮҢҮЗДҮН ДЕНЕҢИЗ
ТУУРАЛУУ КАЧАЛЫК КӨП БИЛСЕҢИЗ, АГА ОШОНЧОЛУК
ЖАКШЫ КАМ КӨРӨ АЛАСЫЗ.**

