***Қыз тәрбиелей отырып – ұлт тәрбиелейміз***

1. Қыздар кеңесінің құрамын сайлау
2. «Жеке бас гигиенасы деген не?» сауалнама
3. «Шаш күтімі» дөңгелек үстел
4. «Үлкенге құрмет – кішіге ізет» баяндама.

«Жеке бас гигиенасы деген не?» сауалнама

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сұрақтар  | Иә  | Жоқ  | Жауап беруге қиналамын |
| Жеке бас гигиенасы не екенін білесіз бе? |  |  |  |
| Сіз күнде тісіңізді тазалайсыз ба? |  |  |  |
| Шашыңызды аптасына 1 рет жуасыз ба? |  |  |  |
| Шашыңызға күтім жасайсыз ба? |  |  |  |
| Өзіңіздің үстіңізден жағымсыз иісті байқайсыз ба?  |  |  |  |
| Басқа достарыңыздың үстінен жағымсыз байқайсыз ба? |  |  |  |
| Күнделікті жатар алдында жуынасыз ба? |  |  |  |
| Күнделікті киіміңіздің тазалығына мән бересіз бе? |  |  |  |

**Шаш неге түседі?**

Шаш неге жиі түсетінін анықтау керек. Бірнеше себептері:

* **Гормондық өзгерістер.** Ол жүктілік, менопауза және бала емізу кезінде пайда болады. Мұндай кезде әйелге витаминдік кешендерді, сондай-ақ кальцийге бай тағамды қабылдау ұсынылады.
* **Экология.** Тұзды теңіз суы, хлорлы суда шомылу немесе күннің астында ұзақ уақыт бас киімсіз жүру шашқа зиян.

Сол үшін жүзуге арналған, күннен қорғайтын бас киімдер алған жөн.

* **Химиялық өнімдер.** Шашты жиі химиялық өнімдермен боясаңыз да, шаш әлсірейді. Шаш кептіргіш, үтік, бұйралағыш және лак қолдану да кері әсерін тигізеді. Сол үшін шашты қорғайтын спрей алуыңызға болады.
* **Қатаң диета.** Витаминдердің жеткіліксіз болса да шаш жұқарады.

Диета кезінде сіз қоректік және витаминге бай тағамдардан бас тартпауыңыз керек. Оның орнына физикалық белсенділікті арттырыңыз.

* **Саңырауқұлақты аурулар.** Себорея сияқты саңырауқұлақты аурулармен ауырған кезде шаш түсе бастайды.
* **Қалқанша безі аурулары.**
* **Ұзақ уақытқа созылатын күйзеліс.** Психикалық жағдай да шаштың бұлыңғыр және сынғыш болуына себепші.

Егер шаш шектен тыс көп түсетін болса, трихологпен кеңесу керек. Маман қандай анализ тапсыратыныңызды айтады. Талдау нәтижелері бойынша осы мәселені тудырған себептерді анықтайды.

**Шаштың күйін қалай анықтаймыз?**

Шаштың күтімі дұрыс емес екенін үшін үш күн  шашыңызды жумаңыз. Содан кейін қолыңызбен шашты ұстап шығып, шаш талдарын жинаңыз. Егер олардың саны 15-тен көп болса, онда шаш әлсірегенін және емделуді қажет ететіндігін білдіреді.

**Шашты нығайту жолдары**

**Табиғи майлар маскасы**

Табиғи майлар негізінде дайындалған маскаларды пайдаланып шашты нығайтуға болады.

*Ошаған майы* өсуді тездетеді, шаш тамырларын қатайтады. Бас терісі мен талшықтарды қажетті қорекпен қамтамасыз етеді;

*Зәйтүн майы* шашты қатайту және құрғақтықты жою үшін қолданылады;

*Бадам майы* ​​шашты нәрлендіреді. Оларға жылтырлық береді;

*Кокос  майы* талшықтарды жылтыр етеді және олардың сынғыш болуына жол бермейді.  Микробқа қарсы антиоксиданттық қасиетке ие;

*Зығыр майы*  бас терісіне пайдалы, оны қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етеді. Қайызғақты кетіреді.

Оларды жеке пайдалануға немесе бір-бірімен араластыруға болады. Емді бастамас бұрын, майды жылыту керек.

Қолдану кезінде масканы шаш тамырына жағыңыз, содан кейін бүкіл ұзындығына жайыңыз. Шашыңызды жинап, бірнәрсемен орап қойыңыз. Процедураны аптасына бір реттен көп  қайталамаңыз

**Шаш күтіміне байланысты кеңестер**

Шашыңыз үйісіп қалмас үшін және қан айналымын жақсарту үшін жуар алдында шашты тараңыз.

SLS және парабендер жоқ табиғи сусабындарды қолданыңыз.

Судың температурасы 35-40 градустан аспау керек. Шашыңызды ыстықпен сабындап, салқын сумен шайған жөн.

Шашыңызды екі рет сабындаңыз. Бір реттен барлық майды кетіре алмайсыз.

Сусабынды шашқа емес, алақанға жағыңыз. Алақанмен ысқылап, содан кейін жағыңыз.

Бальзам қолдануды ұмытпаңыз. Оны тек шаш ұзындығына жағу керек.

Ылғал шашты тарауға болмайды. Кепкенін күтіңіз.

## Қазақтың ең орныққан, маңызды қағидасының бірі осы – үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсету. Ұрпақтарға ең үлкен тәрбиені де осы бір ауыз сөзбен бойына сіңірген.

Үңілсек, бұл сөзде үлкен философия жатқан сияқты. Өзімізден үлкенді құрметтесек, өзімізден кішіге иіліп ізет көрсетсек, адамзатты сыйлаған, бәрімен жақсы қарым-қатынаста болмаймыз ба? Ал күллі адамзатты сыйласаң, өзің де сыйлы боласың, құрметке бөленесің.

Қазақта отбасының әр мүшесінің өз орны бар. Шектен шығып бара жатқан кісіні «Өз орныңды біл!» деген бір ғана сөзбен тоқтатқан. Балалары ата-әжесін, әке-шешесін құрметтейді, олар айтқан сөзге тоқтайды. Аға-әпкелері іні-қарындастарына қамқор болады, келіндер үлкенге тік қарамай, даусын бәсеңдетіп сөйлейді. Дастархан басында отырғанда да осы қағида сақталады. Үлкендер–төрде, олардың жанын ала бере, оң жағында қыздар, сол жағында ұлдары, одан төменірек балалар, келіндер жайғасады. Төр – құрметті орын. Сондықтан да онда құрметті кісілер отырады.

Бұрынғы уақыттарда ауылдағы, ру ішіндегі не ел арасындағы дау-дамайды да үлкендер шешетін болған. Ақсақалдар отырысында шешілген байламға екі жақ та тоқтаған. Оған қарсы шықпаған. Қазіргі соттың үкімінен де артық бағаланған десек қателеспеспіз.

Кішілер үлкенге құрмет көрсетеді. Ол құрмет өмірдің әр алуан кездерінде әр түрлі формада жүзеге асады. Кішкентайында үлкеннің жолын кеспейді, оларға әрдайым сіз деп сөйлейді, тіл қайтармай, айтқанын бұлжытпай орындайды. «Сен демек қиын емес пе, бұрынғы туған үлкенге?!» деп Шортанбай Қанайұлы қазақтың танымын көрсетеді. Басқа қарсылықтарды былай қойғанда, тек «сен» деп сөйлеудің өзін өте оғаш санаған. Бала кезінен-ақ қонақты күтіп ап, олардың қолына су құйып қызмет жасау үйдің кіші балаларының еншісінде болған. Есесіне үлкендер оларға ризашылығын батасымен, мейіз-өрік, тәттісімен білдіретін болған. Қазірдің өзінде біз қонаққа барсақ, ол үйдің балаларына міндетті түрді сый-сауқатымызды ала барамыз.

Кішіге ізет көрсету де үлкен жауапкершілікті, асқан мейірбандылық пен махаббатты қажет етеді. Жүрегі жұмсақ адамдар ғана кішіге мейірімділік танытады. Ертеректе бір үйдің баласы, екінші үйдің тамағын жеп, ойнап, тіпті сол үйде қонып жүре беретін. Ешкім алаңдап, баласын іздемейді де сонда. Бір қазан тамақ жасалып, үйдегінің бәріне тартылатын. Қазақтың дархан көңілінің арқасы ғой!

Бұдан бөлек ел арасында ағасының өз інілерін жеткізіп, үйлендіріп, үйлі етіп жатқан неше жағдайларды естіп те, кездестіріп те жүрміз. Ол да болса әке аманатын орындап, кішілерге қамқарлықпен қарап жүргенінің мысалы.

Үлкенге құрмет көрсету мен кішіге ізет көрсету жалпы қазақта тәптіштеліп үйретуден емес, күнделікті тіршіліктен-ақ баланың бойына сіңіп кеткен сияқты. Өйткені тәрбие айтудан емес, көрсетумен ғана бойға сіңеді. Үлкен даналық жатқан бұл қағида шынында атадан балаға мирас болып келіп жатыр. Еш заңда жазылмаса да халықтың санасы мен тыныс-тіршілігіне сіңіп кеткен. Қазақта қай істі бастасақ та осы қағиданы біліп-білмей ұстанамыз. Қонақ күтсек, әуелі үлкендерді шақырамыз, үлкендерге амандасамыз, «басты» үлкендерге береміз, белгілі бір мәселені де алдымен үлкендермен ақылдасып, сол кісілердің батасын алып барып қана бастаймыз. Кішілер қызметін жасайды, сый-сияпатын алады, дегенмен оларды аяймыз, ауыр жұмысқа жұмсамаймыз. Еркелетеміз, тентектігін кешіреміз. Өмірдің өзі қарым-қатынастан тұратын болған соң: әркімге өз жолы бойынша құрмет көрсетеміз. Сәйкесінше өзіміз де құрметке бөленеміз. Өмірді жақсы сүру деген де осы емес пе?!