

**Павлодар облысының білім беру басқармасы
Павлодар ауданы білім беру бөлімінің
«Кемеңгер ауылының «Аяла» сәбилер бақшасы» КМҚК**

«Ата-аналарға бала денсаулығы бойынша кеңестер».

Орындаған: Медбике-Сакенова У. Ж.

Бала үшін ата-анасының көрсеткен үлгісі өте маңызды. Егер бала салауатты өмір салтын ұстанатын, спортпен айналысатын, зиянды әдеттерден аулақ жүретін ата-анасымен тұратын болса, баланың өзі де ата-анасына қарай отырып, оларға еліктейтін болады, демек, дені сау болып өседі.

Балаларды тамақтануға байланысты жақсы әдеттерге үйретуде де ата-аналардың рөлі зор. Баланы кішкентай кезінен бастап салауатты тағам өнімдерімен таныстыра бастаған жөн. Алайда, егер ата-аналардың өздері не жегендеріне көңіл бөлмесе, әрине, бала да отбасында көрген дағдыларды қайталайды.

Балаларының денсаулығын сақтау және нығайту бойынша ата-аналарға арналған кеңестер:

Күн режимін және жеке гигиенаны сақтау. Дұрыс тынығу қажет, түнгі ұйқының ұзақтығы 8-9 сағаттан кем болмауы тиіс. Жеке құралдарды қолдану арқылы жеке гигиенаны сақтау дағдыларын: жуынуды, тісті тазалауды, тамақ ішердің алдында қол жууды, ұйықтар алдында ванна немесе душ қабылдауды үйреткен жөн.

Қозғалыс белсенділігі. Гиподинамия қазіргі кезгі балалардың көпшілігіне тән. Баланың спорт секцияларына немесе би, гимнастика, атлетика үйірмелеріне, жүзуге барғаны дұрыс, өйткені, мөлшерлі физикалық жүктемелер респираторлық инфекциялардың алдын алуына көмектеседі, денені тік ұстап жүруге үйретеді, омыртқаның және буындардың иілгіш болуына жақсы әсер етеді.

Киім қажетті микроклиматты қалыптастыруға көмектеседі, оның киюге жеңіл және ыңғайлы болғаны дұрыс. Киім таңдаған кезде матаның жылу сақтайтын, ауаны және ылғалды өткізбейтіндігіне және басқа да қасиеттеріне назар аударыңыз. Аяқ киім жеңіл, серпімді және жақсы желдетілуі керек. Оның жылу сақтайтын және ылғал өткізбейтін қасиеттері ауа-райына сәйкес келуі қажет.

Иммунизациялау және медициналық тексерулер. Аурулардың алдын алуда мектепке дейінгі және білім беру мекемелерінде жүргізілетін профилактикалық тексерулер маңызды. Инфекциялық аурулардың алдын алу үшін уақытылы вакцинациялау қажет. Мысалы, паротит инфекциялық ауруы уақыт өте келе белсіздікке әкелетін жыныс ауруын (орхит) тудыруы мүмкін. Бұл аурудың алдын алу үшін қызылшаға, қызамыққа және паротитке қарсы егілетін аралас вакцина қолданылады.

Дұрыс үйлестірілген тамақтану. Дұрыс тамақтану баланың өсіп келе жатқан организмінің қалыптасуында үлкен рөл атқарады. Ата-аналардың өздері үлгі көрсетіп, ертеңгілік астан бастап тамақтану режимін сақтауға, тамақты отбасымен бірге ішуді, зиян келтіретін тағамнан, газдалған сусындарды ішуден бас тартуға, суды жеткілікті мөлшерде ішуге, көкөніс пен жеміс жеуге үйреткендері жөн.

Баланың дұрыс тамақтануын ұйымдастыру үшін бірнеше маңызды ережелерді сақтау керек:

- Тамақтану әр түрлі болуы керек. Баланың денесі өсу мен дамуға қажетті барлық заттарды алуы керек. Баланың күнделікті мәзірінде жемістер, көкөністер, сүт, сүт өнімдері, ет, балық, дәнді дақылдар (нан, жарма, жарма) болуы тиіс.
- Баланың тамақтануы тұрақты болуы керек. Балалардың тамақтану режимін сақтау ағзаның қоректік заттарды сіңіруі үшін үлкен маңызға ие.
- Баланың тамақтануы оның күнделікті энергия шығынын толтыруы керек. Күнделікті тамақтану рационының негізгі бөлігі баланың физикалық белсенділігі сағаттарында тамақтануымен байланысты етіп бөлінуі керек.
- Балаларға тамақ дайындаудың "пайдалы" тәсілдерін қолданыңыз: тамақты қайнату, пісіру немесе бумен пісіру арқылы дайындаған дұрыс.
- Балаларды дастархан басында, тыныш ортада отырып, дұрыс тамақтануға үйретіңіз, жолда және жүгіріп жүріп жеңіл тамақтануына жол бермеңіз.

Баланы күнделікті дұрыс тамақтанумен таныстыру отбасында өмір салты болуы керек.

Қорытындылай келе, денсаулықты сақтаудың мінез-құлқы балаға туылғанынан бастап берілетінін және осыған байланысты негізгі дағдыларға отбасында үйренетінін айтқым келеді. Сондықтан, жеке гигиена ережелерін сақтауда, физикалық белсенділікке, дұрыс тамақтануға үйретуде өздеріміз үлгі көрсете отырып, біз, ересек адамдар, өз денсаулығына деген, оның ішінде психикалық және репродуктивті денсаулыққа жауапты болуды қалыптастыруға әсер етеміз.