

Ата-аналарға кеңес беру

«Баланың денсаулығы біздің қолымызда

А.Б. Сяндукова , медбике

Барлық ата-аналар балаларының дені сау, мықты, мықты, төзімді болып өскенін қалайды. Бірақ жақсы физикалық деректер отбасының өмір салтына, баланың моторлық белсенділігіне байланысты екенін жиі ұмытып кетеді. Соңғы зерттеулердің нәтижелері қазіргі қоғамның салауатты өмір салтына, адамның физикалық дамуына аз көңіл бөлетінін растайды, өйткені табиғи қозғалысқа ынталандыру азаяды. Біз аз салынған пәтерлерде тұрамыз, қазіргі өмірдің қарқыны бізді жеке немесе қалалық көлікті жиі пайдалануға, теледидар, Интернет арқылы ақпарат алуға мәжбүр етеді-мұның бәрі денсаулықты қажет етеді. Оқу және отырықшы жұмыс моторлық өтемақыны қажет етеді - дене шынықтыру және спорт, ойындар, ашық ауада жаттығулар арқылы. Салауатты өмір салтын қалыптастыру адамның денсаулығына саналы көзқарасы қалыптасуы үшін бала туылғаннан басталуы керек.

Ереже бар: "егер сіз балаңызды Сау етіп тәрбиелегіңіз келсе, денсаулығыңыздың жолымен жүріңіз, әйтпесе оны басқаратын жер жоқ!».

Салауатты өмір салты ұғымы көптеген аспектілерді қамтиды.

Ашық ауада болу. Серуендеу режимнің маңызды компоненттерінің бірі болып табылады. Бұл демалудың ең тиімді түрі, белсенділік процесінде төмендеген ағзаның функционалды ресурстарын, ең алдымен – өнімділікті қалпына келтіреді. Ауада болу дененің төзімділігін арттыруға көмектеседі және оны қатайтады. Белсенді серуендеуден кейін баланың тәбеті мен ұйқысы әрдайым қалыпқа келеді. Серуендеу кез-келген ауа-райында, әсіресе қолайсыз жағдайларды қоспағанда жүргізілуі керек. Бұл жағдайда киім мен аяқ киім ауа-райына және барлық гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Серуендеу кезінде балалардың ұзақ уақыт бойы монотонды күйде болуына жол бермеу керек, сондықтан олардың іс-әрекеті мен ойын орнын өзгерту қажет. Серуендеуді спорттық және ашық ойындармен біріктіру жақсы.

Тамақтанудың әртүрлілігі. Баланың диетасында көкөністер, жемістер, жарма, сүт өнімдері болуы керек. Бұл жағдайда кез-келген мәжбүрлеуге жол берілмейді.

Диетаға А, В, С және Д дәрумендеріне, минералды тұздарға (кальций, фосфор, темір, магний, мыс), сондай-ақ ақуызға бай тағамдарды қосу керек. Тамақтану режимі, яғни тамақтану арасындағы белгілі бір аралықтарды сақтау маңызды.

Жеке гигиенаны сақтау. Бала барлық негізгі гигиеналық дағдыларды үйреніп, олардың маңыздылығын түсініп, оларды жүйелі түрде дұрыс және тез орындауға дағдылануы керек. Жеке мысал келтірген дұрыс (күніне екі рет тіс күтімі, қол жуу, жуу, шомылу, кірді ауыстыру).

Тұрақты қатаю.

Емдік препараттарды белсенді қолдану қажет қоршаған ортаның табиғи факторлары: таза су, ультракүлгін күн сәулесінің сәулелері, таза ауа, өсімдіктердің фитонцидтік қасиеттері, сондықтан табиғаттың табиғи күштері ретінде олар қоршаған ортаның таныс компоненттері болып табылады және организмнің тіршілік әрекеті үшін қажет.

Күн тәртібін сақтау. Рационалды режим барлық органдардың режимге сәйкес жұмыс істеуіне көмектеседі. Күннің дұрыс ұйымдастырылған режимі балалардың тәулік бойы ояу және ұйықтау кезеңін оңтайлы үйлестіреді, олардың тағамға, іс-әрекетке, демалуға, қозғалыс белсенділігіне және т.б. қажеттіліктерін қанағаттандырады. Режим балаларды тәртіпке келтіреді, көптеген пайдалы дағдыларды қалыптастыруға ықпал етеді, оларды белгілі бірмуаққа үйретеді.

Тыныштық пен махаббат. Мұнда 2 аспектіні ажыратуға болады: отбасында тыныштық орнауы керек және балабақшада сақталуы керек. Балаға отбасында тыныш, мейірімді психологиялық климат қажет. Ол үйде оны күтіп, жақсы көретінін білуі керек, содан кейін ол кез-келген тапсырманы орындай алады. Мектепке дейінгі мекемеге келетін болсақ, бейбітшілік пен тыныштықты сақтауды бірінші кезекте тәрбиеші қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, қиын жағдайларды шешуге көмектесетін психолог бар.

Сауықтыруға қызығушылықты қалыптастыру. Бала адам денесінің құрылымы туралы неғұрлым ерте түсінсе, қатаю, қозғалыс, дұрыс тамақтану, ұйқының маңыздылығы туралы біледі, соғұрлым ол салауатты өмір салтына ертерек қосылады. Оқу ойындары, жақсы және жаман туралы қызықты әңгімелер қажет.

Баланың денсаулығына ауыр зардаптар жарақаттар мен жазатайым оқиғаларға әкеледі, сондықтан балаларды ешбір жағдайда қараусыз қалдыруға болмайды. Балалар өте ізденімпаз және бәрінде бізге, ересектерге еліктеуге тырысады. Олар электр жылытқыштарын қамтуы мүмкін, ұсақ заттармен ойнағанды ұнатады.