

Ата-аналарға кеңес беру "Дені сау отбасында - дені сау балалар"

Мақсаты: ата-аналардың отбасында СӨС қалыптастырудың маңыздылығы туралы түсінігін қалыптастыру.

"Денсаулық" - бұл толық физикалық, психикалық, рухани және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы.

"Дені сау отбасы" - дені сау отбасы салауатты психологиялық климат, рухани мәдениет, материалдық байлық бар өмір салты.

Бақыт идеясын әр адам отбасымен байланыстырады.

- ✓ Отбасы-бұл тірек, бекініс, барлық бастамалардың бастауы. Бұл-баланың алғашқы ұжымы, болашақтың негізі қаланатын табиғи орта баланың жеке басы мен денсаулығы.
- ✓ Отбасы - бұл пайдалы әдеттер қалыптасатын және зиянды әдеттерден бас тартатын негізгі буын.

Баланың алғашқы әсерлері, белгілі бір әрекетті орындауға байланысты олар үйде болудан алынады. Бала көреді, қабылдайды, еліктеуге тырысады және бұл әрекет оның нәзік еркіне қарамастан бекітіледі. Отбасында жылдар бойы қалыптасқан әдеттер, дәстүрлер, өмір салты, өз денсаулығына деген көзқарас олар ересек өмірге жаңадан құрылған отбасына ауысады. Сондықтан салауатты өмір салтын жеке мысалмен көрсету үшін денсаулықты ерте жастан бастап бағалау, сақтау және нығайту қажет.



Денсаулықтың негізгі компоненттерін қарастырыңыз, егер олар дұрыс қолданылса, біздің балаларымыздың қартайғанға дейін сау және көңілді болуына мүмкіндік береді.

1. Күн тәртібін сақтау.

Күн режимі-бұл балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін әр түрлі іс-шаралар, демалу, ұйықтау, тамақтану, ауада болу. Демалыс күндеріндегі үй режимі мектепке дейінгі режимге сәйкес келуі керек.



Белгіленген тәртіпті елеулі себепсіз бұзу болмауы керек. Тәжірибе көрсеткендей, күн сайын белгіленген тәртіпті тұрақты сақтау баланың режимді өз бетінше, ересектердің нұсқауынсыз, мәжбүрлеусіз орындауға деген белсенді ұмтылысын біртіндеп дамытады және бұл ұйымшылдық пен өзін-өзі тәрбиелеу, уақытты сезіну, оны үнемдеу сияқты маңызды мінез-құлық қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді.

Өмірдің жалпы тәртібі де өте маңызды. Өкінішке орай, көптеген отбасылар, әсіресе жас отбасылар, режимді елемейді және бұл сөзсіз балаға зиян тигізеді. Демалыс күндері ауада көбірек уақыт өткізу керек. Әсіресе қолайлы физикалық және психологиялық тұрғыдан бүкіл отбасымен серуендеу. Осындай қарапайым ережелерді сақтай отырып, сіз және сіздің кішкентайыңыз бірге болу, серуендеу, ойнау үшін оларды қуана-қуана пайдаланып, әдемі минуттарды жоғалтпайсыз.



1. Дұрыс тамақтану.

Мектеп жасына дейінгі баланың тамақтануы теңдестірілген болуы керек және біздің күнделікті рационымыздан өзгеше болуы керек. Шын мәнінде, мектеп жасына дейінгі балалардың тамақтануы біздің күнделікті рационымыздан айтарлықтай өзгеше болуы керек, өйткені оның ас қорыту жүйесі әлі де қалыптасуда. Оның диетасында тек оңай сіңетін компоненттер болуы керек. Ол үшін тамақтанудың бірнеше негізгі принциптерін сақтау маңызды:

- Тамақтану баланың денесін қажетті мөлшерде қамтамасыз етуі керек қозғалыс, психикалық және басқа да белсенділікке арналған энергия.
- Тамақтану теңдестірілген болуы керек, құрамында барлық түрдегі тағамдық заттар (қоректік заттар деп аталады) болуы керек.

- Тамақтану әр түрлі болуы маңызды, тек бұл оның тепе-теңдігінің шарты.

Балалардың жеке ерекшеліктерін, кез-келген өнімге төзбеушілікті ескеру қажет.

- Өнімдерді өңдеу және тамақ дайындау технологиясын сақтау, тамақ дайындау жүргізілетін үй-жайларға қойылатын санитарлық талаптарды, сақтау мерзімдері мен шарттарын және т. б. сақтау қажет.



Маңызды шарт-бұл кем дегенде 4 тамақтануды қамтамасыз ететін қатаң тамақтану режимі. Оның үстіне, олардың 3 міндетті түрде ыстық тағам болуы керек. **Күніне шамамен 4-6 жастағы бала қабылдауы керек келесі өнімдер:**



- сүт (тамақ дайындауға арналған);
- ашытылған сүт өнімдері: сүзбе, қаймақ, қатты ірімшік;
- сары май;
- міндетті түрде өсімдік майы, ет, балық, жұмыртқа;
- 1/2 қант (кондитерлік өнімдерді ескере отырып);

-бидай наны, қара бидай наны, Жарма,

- картоп және басқа да түрлі көкөністер жемістер;

- жидектер.

1. Отбасындағы оңтайлы күн тәртібі



Қозғалыс-қоршаған әлемді танудың, ағзаның биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандырудың құралы. Дамушы ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін кеңейтудегі, қозғалыс белсенділігін жақсартудағы қозғалыс белсенділігінің рөлін асыра бағалау қиын. Қозғалыс белсенділігі-балалардың денсаулығы, олардың физикалық және жалпы дамуы қанағаттануға байланысты организмнің биологиялық қажеттілігі. Балалардың қозғалыс белсенділігі берік болу үшін алғышарттар жасайды.

Балалардың өміріне дене шынықтыруды қосу олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастырады. Негізгі ережелер: балалардың қозғалыс белсенділігін орындауға саналы көзқарасын тәрбиелеу. Қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде қиялды дамыту. Қозғалыс мәдениетін тәрбиелеу кезінде сенсорлық жүйелерді қосу. Қозғалыс тәжірибесін игеру процесінде әр балаға оңтайлы жағдай жасау.

2. Қатаю.

Денені қатайту-денсаулықты нығайтудың ең жақсы құралдарының бірі. Қатаюдың міндеті-баланың нәзік, өсіп келе жатқан денесін қоршаған ортадағы температураның өзгеруіне төзуге үйрету.

Балаларды қатайтудың негізгі құралдары — табиғаттың табиғи факторлары-ауа, су, күн.

Қатаю түрлері:

- Жуу - күнделікті өмірде ең қол жетімді әдіс, температураны біртіндеп төмендетіп, жылы судан бастау керек.
- Аяқ ванналары-қатаюдың тиімді әдісі, аяқтар салқындатуға ең сезімтал болғандықтан.
- Таза ауада серуендеу-сіз велосипед, шаңғы, роликтерді пайдалана аласыз.
- Жалаң аяқ жүру-аяқтың бұлшық еттерін жаттықтыру. Жалаң аяқпен жүруді 1 минуттан бастау керек, әр 7 күнде 1 минуттан қосыңыз.
- Күн ванналары - баланың денесіне күшейтетін әсер етеді, метаболизмді, ағзаның ауруларға төзімділігін арттырады.
- Су қоймаларында шомылу-жазда, желсіз ауа-райында судың температурасы 22-23 градус, ауа температурасы 25-26 градус.



3. Жеке гигиенаны сақтау.

Мектеп жасына дейінгі балалардың гигиеналық тәрбиесі — бұл баланы жалпыға бірдей тәрбиелеудің бір бөлігі. Мұндай тәрбие көп жағдайда балада шартты рефлексстердің қалыптасуын ескере отырып құрылады. Бұл жағдайда ата-аналарға өте маңызды рөл беріледі, өйткені балалар ересектерге еліктейді.



Сондықтан дұрыс гигиеналық тәрбие ересектер жақын жерде болған жағдайда ғана тиімді болады баланың қоршаған ортасы олардың мінез-құлқымен оларды күшейтеді.

Мектеп жасына дейінгі балалардың гигиеналық тәрбиесі, баланың жеке тұлға ретінде дамуы мен қалыптасуындағы өте жауапты кезең. Шынында да, бұл кезеңде баланың қоғамда өмір сүруіне негіз қаланады.

4. Жағымды эмоциялар.

Балаға отбасында тыныш, мейірімді психологиялық климат қажет. Есіңізде болсын, біз күлімсіреуіміз керек – ол бірден жеңілдейді, қабағын түйеді – қайғы жасырады. Олар қабағын түйді-адреналин шығарыла бастады, қайғылы, мазасыз көңіл-күйге ықпал етті, күлді – басқа гормонға-сенімді және көңілді көңіл-күйді қамтамасыз ететін эндорфинге көмектесті. Өйткені, бір жағдайда бірдей факт бізге көрінбеуі мүмкін, ал екіншісінде ол ашулануды тудырады, көңіл – күйді бұзады. Бірақ біздің тітіркенуіміз балаға механикалық түрде ауысады.

4. Отбасындағы жаман әдеттерден бас тарту.

Ең алдымен, идеалды жағдайда салауатты өмір салты жаман әдеттерден бас тартуды емес, олардың алғашқы болмауын білдіретінін атап өткен жөн. Егер қандай да бір себептермен олар адамда бар болса, онда бұл адамды ішімдік пен темекі шегуден бас тартқысы келетіндер үшін өзіне зиянды тәуелділіктен (темекі шегу, алкоголь) босату үшін барлық шараларды қабылдау қажет. Жалпы салауатты өмір салты ерекше маңызға ие. Тұрақты жаттығулар, ұтымды тамақтану жаман әдеттерді жеңуге үлкен ықпал етеді.



қазіргі уақытта балалардың денсаулық жағдайы ұлттық проблемаға айналууда, ал мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру мемлекеттік міндет болып табылады, оны шешу көбінесе мектепке дейінгі мекемеде осы бағыт бойынша жұмысты ұйымдастыруға және отбасылық тәрбиеге байланысты!