

Астана қаласы әкімдігінің №87 «Қадыр» балабақшасы МКҚК

Ата-аналарға кеңес
**Тақырыбы: «МЕДБИКЕДЕН АТА-
АНАЛАРҒА ОН КЕҢЕС»**



Орындаған: медбике С.Кудусова

Астана, 2025 жыл

МЕДБИКЕДЕН АТА-АНАЛАРҒА ОН КЕҢЕС

Құрметті ата-аналар! Балаларыңыздың денсаулығы – біздің басты мақсатымыз. Сіздерге балалардың саулығын сақтау және нығайту жолында көмектесетін он кеңес ұсынамын:

1. Салауатты өмір салтын қалыптастырыңыз. Балаларыңызға үлгі болыңыз. Дұрыс тамақтану, спортпен айналысу, таза ауада серуендеу – бұл сіздің отбасыңыздың күнделікті әдетіне айналуы керек.
2. Дұрыс тамақтануды қамтамасыз етіңіз. Балаларға пайдалы тағамдарды: көкөністерді, жемістерді, сүт өнімдерін көбірек беріңіз. Тәттілер мен фаст-фудтарды шектеңіз. Тамақтану режимін сақтаңыз.
3. Гигиена ережелерін үйретіңіз. Балаларға қолды тамақтану алдында, дәретханадан кейін және көшеден келген соң жуудың маңыздылығын түсіндіріңіз. Жалғыз қолданылатын сүлгілерді пайдаланыңыз.
4. Вакцинация жасатыңыз. Вакцинация - балаларыңызды жұқпалы аурулардан қорғайтын маңызды шара. Вакцинация графигін ұстаныңыз және дәрігермен кеңесіңіз.
5. Жыл сайын медициналық тексеруден өткізіңіз. Балалардың денсаулық жағдайын бақылау үшін жыл сайын педиатрға тексерілуге апарыңыз.
6. Балалардың ұйқы режимін қадағалаңыз. Мектеп жасына дейінгі балаларға кемінде 10-12 сағат ұйықтау қажет. Ұйқы режимін сақтау балалардың иммунитетін нығайтады және денсаулығын жақсартады.
7. Көшедегі қауіпсіздік ережелерін үйретіңіз. Жолда жүру, велосипед тебу және басқа да қауіпсіздік ережелерін балаларыңызға түсіндіріңіз.
8. Балалардың эмоционалдық жағдайына назар аударыңыз. Балалардың көңіл-күйін бақылаңыз. Қобалжу, қорқыныш немесе басқа да эмоциялық қиындықтар туындаған жағдайда психологпен кеңесіңіз.
9. Ауырған жағдайда, өздігінен емдеуден аулақ болыңыз. Егер балаңыз ауырып қалса, міндетті түрде дәрігерге жүгініңіз. Дәрігердің нұсқауларын мұқият орындаңыз.
10. Сабырлы болыңыз және балаларыңызды сүйіңіз. Балалардың денсаулығын сақтау – ұзақ процесс. Сабырлы болыңыз, балаларыңызды сүйіңіз және оларға қамқорлық жасаңыз. Сіздің сүйіспеншілігіңіз бен қамқорлығыңыз – ең жақсы ем.