

**Ата-аналарға кеңес**  
**«Отбасы жағдайында баланың денсаулығын  
қалай жақсартуға болады».**



Дайындаған: медбике С. Кудусова

Астана, 2024 жыл

Барлық ата-аналар балаларының денісау, 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 италандыру азаяды. Біз аз салынған пәтерлерде тұрамыз, қазіргі өмірдің қарқыны бізді жеке немесе қалалық кәсіпті жиі пайдалануға, теледидар, Интернет арқылы ақпарат алуға мәжбүр етеді - мұның бәрі денсаулыққа жетеді. Оқу және отырықшы жұмыс моторлық қызығарлыққа жетеді - денешынықтыру 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 Сауатты 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 тиімді түрі, белсенділік процесін 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 киімі ауа-райына және барлық гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Серуендеу кезінде балалардың ауа-көпестік бойы монотондық үйде болуына жол бермеу керек, сондықтан олардың іс-әрекеті мен ойын орнына өзгерту қажет. Серуендеуді спорттық және ашық ойындармен біріктіру жақсы.

**Тамақтанудың әртүрлілігі.** Баланың диетасында көкөністер, жемістер, жәрме, 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 ауызға бай тағамдарды қосылуы 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 келтіріп, ендурис (күнне екі реттік 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 режиміне сәйкес жұмыс істеуіне көмектеседі.

Күннің дұрыс ұйымдастырылған режимі балалардың таулік бойы ояу және ұйықтау кезеңінің тағамға, іс-әрекетке, демалуға, қозғалыс белсенділігіне және т.б.

қажеттіліктерін қанағаттандырады. Режим балаларды тәртіпке келтіреді, көптеген пайдалы дағдыларды қалыптастыруға ықпал етеді, оларды белгілі бір уақытқа үйретеді.

**Тыныштық пен махаббат.** Мұнда 2 аспектіні ажыратуға болады: отбасында тыныштық орнауы керек және бала бақшадас ақталуы 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, катаю, қозғалыс, дұрыстамақтану, ұйқының маңыздылығы туралы біледі, соғұрлым ол салауатты өмір салтына ертерек қосылады. Оқу ойындары, жақсы және жаман туралы қызықты әңгімелер қажет.

**Балалар өте ізденімпаз және бәрін де бізге, ересектерге ееліктеуге тырысады, сондықтан балаларды ешбір жағдайда қараусыз қалдыруға болмайды!**