

# Консультационный пункт



«Баланың денсаулығы өз қолымызда»



**Құрметті ата-аналар!**

*Есіңізде болсын, баланың денсаулығы сіздің қолыңызда. Бұл бұрыннан байқалған: ересектер аз ауыратын отбасыларда, әдетте, балалар сау болады.*

Бүгінгі таңда біз, ересектер үшін өзіміздің де, балаларымыздың да денсаулығына деген қызығушылықты қалыптастыру және сақтау өте маңызды.

«Бірінші ұстаз – ата-ана. Олар баланың жеке басының физикалық, моральдық және интеллектуалдық дамуының негізін салуға міндетті».

Өкінішке орай, қоғамымыздың мәдени деңгейі жеткіліксіз дамығандықтан, денсаулық адам қажеттіліктері арасында әлі бірінші орында тұрған жоқ. Сондықтан көптеген ата-аналар өздерінің жаман әдеттеріне байланысты баласына салауатты өмір салтының оң үлгісі бола алмайды және көбінесе өз баласын салауатты өмір салтына қалай енгізу керектігін түсінбейді.

*Салауатты өмір салтын енгізу кезінде ата-аналар не істей алады?*

1. Ең алдымен қоршаған ортаның емдік табиғи факторларын белсенді пайдалану қажет: таза су, күн сәулесінің ультракүлгін сәулелері, таза ауа, өсімдіктердің фитонцидтік қасиеттері, өйткені табиғаттың табиғи күштері қоршаған ортаның таныс компоненттері болып табылады және дененің тіршілігіне қажет.

2. Балаға тыныш, достық психологиялық климат қажет.

Баланың қатысуымен болған жанжалдар ондағы невроздың дамуына ықпал етеді немесе жүйке жүйесінің бар бұзылыстарын күшейтеді. Мұның бәрі баланың денесінің қорғаныс мүмкіндіктерін айтарлықтай төмендетеді.

Әрқашан жақсы көңіл-күйде болуға тырысыңыз. Есіңізде болсын: күлімсіреген бойда бәрі оңай болады, қабағын түйсек, мұң келеді. Біз қабақ түйістірдік - адреналин шығарыла бастады, ол мазасыз көңіл-күймен бірге жүреді және біздің тітіркенуіміз балаға механикалық түрде ауысады. Егер сіз

күлімсіресеніз, сіз басқа гормонға - эндорфинге көмектестіңіз, ол сенімді және көңілді көңіл-күйді қамтамасыз етеді. Эмоционалды тұрақтылық және соған байланысты мінез-құлық тәрбиеленеді. Ендеше көбірек күліп, бір-бірімізге қуаныш сыйлайық!

3. Ересектер баланың денесін зиянды әсерлерден қорғап қана қоймай, сонымен бірге ағзаның қорғаныс қабілетін және оның жұмыс қабілеттілігін арттыруға көмектесетін жағдай жасауы керек. Бұл жерде маңыздысы дұрыс ұйымдастырылған күнделікті тәртіп.

**Күнделікті режим** - бұл күндізгі балалар үшін ояту және ұйқы кезеңдерінің оңтайлы үйлесімі. Бұл олардың тамаққа, белсенділікке, демалысқа, физикалық белсенділікке және т.б. қажеттіліктерін қанағаттандырады. Режим балаларды тәртіпке келтіреді, көптеген пайдалы дағдылардың қалыптасуына ықпал етеді және оларды белгілі бір ырғаққа дағдыландырады.

**Жаяу жүру** - күнделікті өмірдің маңызды құрамдастарының бірі. Демалудың бұл ең тиімді түрі дененің белсенділік кезінде төмендеген функционалды ресурстарын және ең алдымен өнімділікті қалпына келтіреді. Таза ауада болу дененің қарсылығын арттырады және оны күшейтеді. Белсенді серуендеуден кейін баланың тәбеті мен ұйқысы әрқашан қалыпқа келеді.

Жаяу жүруге арналған киім мен аяқ киім ауа райы мен гигиеналық талаптарға сай болуы керек.

Режимнің бірдей маңызды бөлігі - ұйқы, әсіресе әлсіреген балалар үшін қажет. Баланың күн сайын бір уақытта (күндіз де, түнде де) ұйқыға жатқаны маңызды.

Осылайша, баланың үйдегі тәртібі күндізгі күтім тәртібінің жалғасы болуы керек, әсіресе демалыс күндері.

4. Дұрыс тамақтану – рационға А, В, С және Д дәрумендері, минералды тұздар (кальций, фосфор, темір, магний, мыс), сонымен қатар ақуызға бай тағамдарды қосу. Балаларға арналған барлық тағамдарды табиғи өнімдерден, тазартылмаған, қоспаларсыз, дәмдеуіштерсіз немесе консерванттарсыз дайындаған жөн. Балалардың диетасына сүзбе, қарақұмық және сұлы жармасын жиі енгізіңіз.

Диета да маңызды, яғни. тамақтану арасындағы белгілі аралықтарды сақтау.

5. Балалардың өз денесінің денсаулығын жақсартуға қызығушылықты дамыту маңызды. Баланың адам денесінің құрылысы туралы түсініктері қаншалықты тез болса, шынықтыру, қимыл-қозғалыс, дұрыс тамақтану, ұйықтаудың маңыздылығын білсе, салауатты өмір салтына соғұрлым тезірек енеді. Сіз баланы мәжбүрлей алмайсыз, тек өз үлгіңізбен тәрбиелеу керек. «Зиян келтірме» қағидасы бала тәрбиесі мен дамуының негізі болуы керек. Естеріңізге сала кетейік, ата-аналардың «вундеркинд» тәрбиелеу үшін баланы жастайынан тәрбиелеуге деген ұмтылысы жойқын. «Ерте оқыту» шамадан тыс жүктемеге әкеледі, денсаулыққа теріс әсер етеді, невроздарды қоздырады және оқуға деген қызығушылықты төмендетеді. Мектепке дейінгі балалық шақта баланың психикасы дамып келе жатқанда, жетекші іс-әрекет ойын болып табылады. Ойынсыз балаларда қорқыныш, летаргия және пассивтілік сезімі пайда болады. Ойын – адамның басты қажеттілігі. Тіпті ересектер үшін де маңызды. Ал теледидардан ересектерге арналған ойын бағдарламаларын көп көреміз.

6. Жаяу және жүгіру денсаулықты жақсарту және салмақты қалыпқа келтіру үшін тиімді. Олар айқын жаттығу әсері бар және денені нығайтуға көмектеседі.

Қаттылану дегеніміз не? Бұл аз мөлшерде бірдей факторларға жүйелі түрде қысқа мерзімді әсер ету арқылы организмнің бірқатар қоршаған орта факторларының қолайсыз әсерлеріне төзімділігін арттыру.

Қатаю нәтижесінде организм қоршаған ортаның өзгеретін жағдайларына бейімделеді.

Қатайтудың мәні - уақыт өте келе баланың салқындатуға төзімділігін арттыру үшін арнайы процедураларды қолдану. Қатайту кезінде иммунитет денеден интерферон өндірісінің және басқа да қорғаныс факторларының артуына байланысты бір мезгілде артады. Сондықтан шыңдалу отбасының ортақ ісіне айналса нұр үстіне нұр болар еді.

Белгілі дәрігер әрі педагог Ефим Аронович Аркин атап өткендей, шынықтыру сау балаға қарағанда әлсіреген балаға маңыздырақ. Дәстүрлі қатайту әдістерімен қатар (ауа ванналары, су аяқ ванналары, шайнау) дәстүрлі емес әдістер де кеңінен қолданылады:

1. Контрасты қатаюы (балалар жылы бөлмеден салқын бөлмеге көшеді);  
2. Жалаң аяқ жүру. Бұл кезде табанның доғалары мен байламдары нығайып, жалпақ табандардың алдын алады. Жазда балаларға ыстық асфальт пен құмда, ұсақ тастар мен конустардың үстінде жалаң аяқ жүруге мүмкіндік беріңіз. Олар күшті тітіркендіргіш ретінде әрекет етеді. Керісінше, жұмсақ шөп, жылы құм және жабық кілем тыныштандыратын әсерге ие.

Жалаң аяқ жүру кезінде барлық дерлік бұлшықеттердің белсенділік қарқындылығы артады, бүкіл денеден қан айналымы ынталандырылады, ақыл-ой белсенділігі жақсарыды.

3. Контрасты душ - үйдегі қатайтудың ең тиімді әдісі. Қысқа жаттығудан кейін бала душқа түседі, 30-40 секунд ішінде 36-38 градус сумен жуылады, содан кейін судың температурасы 2-3 градусқа төмендейді, душтың ұзақтығы 20-25 секундқа дейін азаяды. Процедура екі рет қайталанады. 1-1,5 аптадан кейін су температурасының айырмашылығы 4-5 градусқа дейін артады. 2-3 айдың ішінде температура 19-20 градусқа дейін жеткізіледі.

4. Салқын сумен шаю және оның температурасын төмендету - мұрын-жұтқыншақ ауруының алдын алу әдісі. Судың температурасы 36-37 градустан басталады, әр 2-3 күн сайын 1 градусқа төмендейді және бөлме температурасына дейін жеткізіледі.

2-3 апта бойы қатайтудағы үзіліс дененің суық тиюге төзімділігін төмендететінін есте ұстаған жөн, сондықтан өте қажет емес.

Баланың жеке ерекшеліктерін, оның жасын, қатаю процедураларына сезімталдығын ескермеу мүмкін емес. Теріс эмоционалды күйлердің, мысалы, қорқыныш, реніш, алаңдаушылық фонында қатаюды жүргізу ұсынылмайды. Бұл невротикалық бұзылуларға әкелуі мүмкін.

Баламыздың сау болғанын көргіміз келсе, күн сайын қатаю процедураларын жүргізуіміз керек. Минималды қатаю ауа мен су процедураларын және дұрыс таңдалған киімді қамтиды. Баланың денесін тамақпен қатайтуға болады екен. Кейбір өсімдіктер - биостимуляторлар мен адаптогендер - дененің қарсылығын арттыруға көмектеседі. Соңғысы организмді белгілі бір зиянды физикалық, химиялық, биологиялық факторлардың, соның ішінде әдеттен тыс экологиялық жағдайлардың әсеріне бейімдейді және бейімдейді.

7. Баланың денесінің қорғаныс қабілетін арттыру үшін **витаминдер қабылдау** ұсынылады. «Витамин» сөзі латынның «vita» - «өмір» сөзінен шыққан. Витаминдер зат алмасуға қатысады және белгілі биохимиялық және физиологиялық процестерді реттейді. Витаминдермен қанықтылықтың белгілі бір деңгейіне жету үшін, әсіресе қыста - көктемде оңтайлы арақатынастарда витаминдік кешендерді қамтитын препараттарды қолдану қажет. Айтпақшы, тұмау мен ЖРВИ эпидемиясында күніне 1-2 таблеткадан мультивитаминді қолдану балалардың ауруын кем дегенде 2 есе азайтады.

8. Ата-ананың зиянды бейімділігі баланың денсаулығына соққы береді. Шылым шегетін әкелер мен аналардың балалары темекі шекпейтіндердің балаларына қарағанда бронх-өкпе ауруларымен жиі ауыратыны жасырын емес.

9. Жарақаттар мен жазатайым оқиғалар баланың денсаулығына ауыр зардаптар әкеледі. Сондықтан ата-аналар:

- баланың іс-әрекетін үнемі қадағалап, не және қайда қауіпті екенін айту;
- зергерлік бұйымдарды, косметиканы, дәрі-дәрмектерді, ыстық қазандарды, химиялық заттарды және жуғыш заттарды арнайы орындарда сақтау;
- балкондар мен терезелерді жабу;
- баланың аузына тиын, түйме салуға, саусақтарын соруға тыйым салу.

Есіңізде болсын: баланың денсаулығы Сіздің қолыңызда!



### **Ата-аналарға арналған кеңес «Бала ағзасының қозғалысқа қажеттілігі».**

Біз, ересектер, балалар, бізге көрінетіндей, пәтердің ішінде мағынасыз жүгіріп, ауланы айналып өтіп, оларды үйге апара алатын болсақ, жиі ашуланамыз. Біз мұны ойнақылық, талаптарымызды орындағысы келмеу деп білеміз. Солай ма?

Баланың ойнақылығын оның қозғалысқа биологиялық қажеттілігін қанағаттандырумен шатастырмау керек және мұндай қажеттілік бар. Балаңыздың мінез-құлқына мұқият қараңыз. Егер оның қозғалысы 2-3 сағатқа шектелсе, болашақта ол мұны ұтқырлықтың жоғарылауымен «өтеуге» тырысады.

Күндізгі уақытта бала әртүрлі қозғалыстар жасайды. Олардың қосындысы қозғалыс белсенділігі деп аталады. Дене белсенділігінің күнделікті мөлшері дененің қозғалысқа деген биологиялық қажеттілігін толық қанағаттандыруы керек. Ата-аналардың міндеті - балалардың оңтайлы дене белсенділігі үшін қажетті жағдай жасау.

Сонымен не маңызды? Өйткені, қозғалыстың болмауы баланың өсіп келе жатқан денесіне, оның жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің күйіне, көптеген органдардың дамуы мен қызметіне теріс әсер етеді. Тұрақты өмір салты тіпті дәрігерлер гипокинезия деп аталатын ауруды тудыруы мүмкін. Бұл аурумен зат алмасу, тірек-қимыл аппаратының және вегетативті жүйке жүйесінің қызметі бұзылып, физикалық өнімділік күрт төмендейді.

Сіздің балаңыз бес-алты жаста, бір жылдан кейін мектепке барады. Таңертең - сағат емес - минуттар гимнастикаға берілуі керек. Бұл физикалық жаттығуларды күн бойы қуаттандыру деп бекер айтпаған. Жаттығулар қарапайым және әртүрлі. Жаттығулар жиынтығын шамамен екі апта сайын өзгерту ұсынылады. Жаттығуларды бастамас бұрын терезені ашуды ұмытпаңыз. Бала футболка мен шортпен жаттығуы керек. Таза, таза ауа, қозғалыс, содан кейін жуу - және летаргия мен ұйқышылдық жоғалады.

Демалыс күндері және әсіресе демалыс кезінде. Балаңыз сізбен бірге болған кезде, қыс болса, онымен коньки тебуге немесе шаңғы тебуге уақыт табу керек; жазда доп ойнау, велосипед тебу, орманға бару, т.б. Бірлескен жаттығулардың бұл сағаттары баланың денсаулығына ғана емес, сіздің денсаулығыңызға да пайдалы. Бұл мүмкіндікті жіберіп алмаңыз!

Егер бала балабақшаға бармаса, дене тәрбиесіне көбірек көңіл бөлу керек. Бала күнделікті ауада, қозғалыста мүмкіндігінше көп уақыт өткізуі керек. Күнделікті таңертеңгілік жаттығулар туралы айтылғанның бәрі. Ашық ойындар –

күнделікті өмірдің маңызды элементі. Бала секіріп, жүгіре білуі керек. Мұндай белсенділік қозғалыстың жетіспеушілігін өтейді және моторлы аштықты «қандырады». Бұған араласпа. Үйдегі «стадионды» жабдықтау әрдайым мүмкін емес, бірақ шығыршық, арқан, доп, гимнастикалық таяқша, шана, коньки және шаңғы сияқты барлығына қол жетімді. Оларды сатып алыңыз.

Ғалымдар 5-7 жастағы бала 13-17 мың қадам жасап, 2,5-3,5 сағат қозғалыста болуы керек екенін анықтады. Бұл сомаға жаяу жүру ғана емес, жүгіру және секіру де кіреді. Және басқа да қозғалыс түрлері. Егер сіздің балаңыз балабақшаға барса, бірақ онда дене шынықтыру сабақтары балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес арнайы бағдарлама бойынша өткізіледі. Бағдарламада көлемі мен күрделілігі бірте-бірте ұлғайатын жаттығулар, ашық ойындар және т.б. Бұл әрекеттер балабақшадағы күнделікті жұмыстың ажырамас бөлігі болып табылады. Бірақ олар жеткіліксіз.

Кешке баланы балабақшадан алып кеткенде, онымен кем дегенде бір сағат серуендеу мүмкіндігін табыңыз. Жаяу серуендеу - бұл сіздің араласатын уақыт, оған жұмсалған 20-30 минут ауыр күннен кейін күш-қуатыңызды қайтарады және сіздің денсаулығыңыз үшін де, көңіл-күйіңіз үшін де «босқа кетпейді». Балаларды олар үшін мүмкін болатын жұмысқа тарту. Бала үстелді қоюға, дастарханды жинауға, төмен жиһаздың шаңын сүртуге, гүлдерді суаруға және т.б. көмектесе алады. Егер ол мұны бастапқыда жақсы жасамаса да, ол сіздің барлық нұсқауларыңызды дұрыс орындауды біртіндеп үйренеді. Бұл еңбек дағдыларын дамыту үшін де пайдалы, сонымен бірге қозғалыс формаларының бірі болып табылады.

