**КЕҢЕС**

**Баланың денсаулығы - біздің қолымызда**

**Медбике -Л.Ж.Баярстанова**

**19 қыркүййек 2023ж.**

**Баланың денсаулығы - біздің қолымызда**

Мектепке дейінгі ұйымның мақсаты баланың денсаулығын сақтау, салауатты өмір салтын ұйымдастыру. Бөбекжай- бақшамызда бала денсаулығын нығайту, балалардың іс әрекетке қабілеттілігін арттыру бойынша шаралар жүзеге асырылады.

**ӨЗЕКТІЛІГІ**

Көптеген ата-аналар жас ұрпақтың денсаулығының өзін-өзі қолдау маңыздылығын түсіну. Бүгінгі әлемде, зиянды және коррозиялық факторлар оның даму өте басында баланы бұзуы мүмкін толып.

Осы себепті, көптеген дәрігерлер мен мұғалімдер олардың ата-аналарын бекітуге: «Балалар денсаулық сіздің қолында.» Жиі мектептерде осы мәселе бойынша тиісті талқылау жүргізді. Және олар саналы аналар мен әкелер танымал болып табылады. Өйткені, барлық ата-аналар өз баласын және оның денсаулығын қорғау білмеймін, қалай.

**АТА-АНАЛАР ҮШІН**

«Балалар денсаулығы біздің қолымызда», - жиі ата-аналар үшін бірінші дәріс естіледі деп. Дәлірек айтқанда, жүкті әйелдер үшін. Олар, әдетте, арнайы курстар өткізіледі. Ал мұнда бала денсаулығын ерекше көңіл бөледі.

біз болашақ аналарға арналған жинау туралы айтар болсақ, онда бұл жолы баланың дұрыс дамуын қамтамасыз ету үшін ең көбі бір жүкті әйел сияқты өздерін қалай ұстау керектігін туралы әңгімелер бар. Қалай, жейді отыруға, тұруға. Қандай Can және туғаннан кейін баланы бере алмайды. Мұндай кездесулер Барлық осы талқылауы. Тәжірибе көрсетіп отырғандай, барлық үздік, ол дәрігерлер жасай алмайды.

Мұндай консультациялар ұзақ уақыт бойы ұмыт болуы мүмкін екенін қоспағанда. балабақшалар мен мектептерде осы себептен, олардың даба үшін. Сіздің ата-аналарына айтудың қандай? табысты тиісті жинауды жүзеге асыруға болады?

**БАЛАЛАР ЖӘНЕ ГАДЖЕТТЕР**

Бүгінгі күні, әрдайым дерлік гаджеттер бар балалардың «қарым-қатынас» деген сұрақ туындайды. Өйткені, бұл тақырыпта әңгіме болуы тиіс маңызды нүктесі болып табылады «Балалар денсаулық біздің қолымызда.» Ғалымдар қазіргі заманғы балалар (тіпті алдын-ала оқушылар) әдістемесі тым көп уақыт жүзеге асырылады екенін көрсетті. Әрине, ол әрқашан оларды дамуына оң әсер емес.

Ол белгілі бір жасқа гаджеттер балалары жақсы астам зиян екенін ата-аналарға айтуға тиіспін. бала (туғаннан бері) тұрақты болса, компьютерлік ойындар ойнауға, құрдастарымен қарым-қатынас аз, бар әдеттегі ойыншықтар қараңыз емес, - пирамидалар, автомобильдер, қуыршақтар, posudku, ол сөйлеу және психикалық қиялын дамыту ұсталды. Барлық қалыпты болуы тиіс. Сіз толық технологиясы баланы жыртып қажеті жоқ, сонымен қатар, олардың тұрақты «байланыс» зақым келтіруі мүмкін. Айтпақшы, 3 жасқа дейінгі балалар лазым гаджеттерді көрсету емес. сол оқушылары шамамен 2 сағат бойы компьютерде немесе планшетте орындалуы мүмкін. Және одан да көп ештеңе. Бұл ақпарат барлық аналарын, әкемде және ата-әжелерін хабардар қажет.

**ТАМАҚ**

ата-анасының қолында балалар сауықтыру - бұл факт. 18 жыл өткен соң, ол туыстары бала үшін жауапты болып табылады. Тек алдын ала осы сәттен негізгі денсаулығы мен иммунитетті қалыптастыру бар. Және өте жиі дұрыс тамақтануы байланысты.

міндетті түрде кеңес «денсаулық біздің қолымызда Бала» Қазіргі баланың рационына арналған әңгіме қамтуы тиіс.

тек пайдалы өнімдер болуы тиіс студенттік диетаны (және жалпы, бала) деп айтыңыз. Бұл, негізінен, жемістер мен көкөністер болып табылады. Ет және балық дәмдеуіштер көп жоқ, майсыз болуы тиіс. бірнеше Қош келдіңіздер азық-түлік. олар балалар жейді қамтамасыз ету емес, егер, болашақта балалар ас қорыту және асқазан қиыншылықта болуы мүмкін ата-аналар, кез келген аллергия назарына. денсаулық қиын болады қалпына келтіру.

( «Кока» және қуырылған картоп сияқты) зиянды сусындар мен тағамдар шектеулі болуы тиіс. Ал өте сирек көрейік. ата-аналар осы есебімен барлық еретін және истерика назардан тыс қалдырмаймыз. Кейде ол бұл оңай емес, бірақ көріңіз болады. Өйткені, біз ата-аналар қолында балалардың денсаулығы екенін есте сақтау керек.

**СПОРТ**

сіз белгілі түртіп керек екенін келесі нәрсе - оны баланың өмірінде спорт. Бүгінгі балалар спорт клубтары мен секциялар өте ынтық емес. Және бұл проблема болып. Ата-аналар жиналысы «Балалар денсаулық сіздердің қолдарыңызда» осы бағытта қатысты талқылау қамтуы тиіс.

Ол түсіндірді керек балалар спорт маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Өйткені, ол жарамды сақтауға көмектеседі, сонымен қатар дене дұрыс дамуына ықпал, қалыпта қалыптастыру, ішкі органдардың дұрыс жұмыс істеуі тәуелді оның. ата-ананың міндеті - олардың ұрпақтары спорт қызығушылық оятуға. көрсету, мысалы барлық артықшылықтарын болсын және бала спорттық бөлімін таңдаңыз ұсынамыз. Сіз бірнеше сабақ енгізу оны азайтуға болады, сондықтан бала (немесе жасөспірім) тез, ол ұнатады екенін түсінеді.

**ЗАҢ**

Әрине, біз заңнамаға сияқты тақырыпты немкетті қарамауымыз керек. Оның айтуынша, ата-анасының қолында балалардың денсаулығы кәмелетке жету жолы болып табылады. Және бұл факт нақтылау қажет.

Ол бұл бастапқы жауапкершілік, бала босанып, кім қауіпсіздігі үшін атап өткен жөн. Әйтпесе, ол жазалау керек. Ең зиянсыз - бұл әлеуметтік қызметтермен ескерту және тіркеу ғой. Сіз қамқорлық пен тәрбие жеңе жоқ болса, сіз жай ғана ата-ана құқықтарынан айырылған болады. Ал содан кейін денсаулығы мен қауіпсіздігі өсіп келе жатқан ұрпақты қамтамасыз ету үшін барлық жұмыс жаңа мемлекет немесе қамқоршыларға жылжиды.

Алайда, бұл аймақ көп уақыт беруге міндетті емес. Өйткені, әрбір адам ата-аналар өз жасына (сондай-ақ мен оның мінез-құлық) баланың үшін толық жауапты екенін біледі. Әлдеқайда маңызды максималды нәтижемен процесін ұйымдастыруға көмектесу үшін кейбір кеңестер беру болып табылады.

**МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ**

Қалай кеңес өтуі тиіс «Балалар денсаулығын сіздің қолында»? мұнда маңызды нүктесі ата-аналар қандай да бір мінез-құлық нәресте нормаларын қалыптастыру керек фактісі айтылған. Сіз жасай аласыз оған тәлім, және қандай емес. Бала тәрбиеленуі керек, бұл - факт. Әйтпесе оның денсаулығы мен психикасы, және жалпы үлкен залал дамыту жүргізілетін болады. Дұрыс мінез-құлық қалыптастыру туралы айту орын болады, онда ата-аналар жиналысы «балалардың денсаулығы біздің қолымызда», жақсы табысқа әкеледі. Әсіресе, сіздің кеңес ұстануға, егер.

кенеттен барлық ересек жоқ үйде өздерін қалай ұстау керектігін, шетелдік адам танысуға келді жағдайда не істеу керектігі, белгілі бір жағдайларда өздерін қалай ұстау керектігін түсіндіруге консультациялар барысында. Жалпы алғанда, бұл баж қазір оқу орнына ішінара ауыстыру үшін әдеттегі болып табылады. Бірақ ол дәл отбасы бала мінез-құлық стилін қалыптастыруға тиіс.

**ТӘУЛІК РЕЖИМІ**

ересектер қолында балалар денсаулық - бұл ұзақ белгілі факт болды. Осы алғашқы оқытушылары - Ол ата-аналар деп айтқанын ғана бірдей емес. Бұл оларға баланың дамуы үшін жауапкершілікті (сіз назарға заңнаманы қабылдауға емес, тіпті егер) жүктелетінін білдіреді. жақсы денсаулығын қалыптастыру маңызды факторы күнделікті атқарады.

дұрыс нысаны режимі Егер Бала күніне, ол оның дамуына оң әсерін ғана емес, сонымен қатар болашақ денсаулық сақтау проблемаларын жоюға. Ұйқының Созылмалы болмауы - қазір тіпті балаларды қойылады ортақ диагностика,. Әсіресе жасөспірімдер. жоқ кейінірек 22-00 қарағанда - Демек, бұл бала уақытында төсек өтіңіз тиіс екенін ата-аналарға түсіндіру үшін маңызды болып табылады. Ерекшеліктер өте сирек ерекше жағдайларда жасалған, бірақ мүмкін.

күннің режимін бұзу болашақта үлкен денсаулық проблемалары әкелуі мүмкін. Және ешкім бірақ ата-аналар осы процесті басқара алмайсыз. Сондықтан, біздің қолымызда балалардың денсаулық. жоғарыда көрсетілген бағыттар бойынша өтті ата-аналар үшін кеңес «Иә, біз қазірдің өзінде барлық біледі!» санатына обид және ескертулер көп тудыруы мүмкін. Бірақ әлі күнге дейін жоспарға сүйену.

**ЖАЯУ ЖҮРУ**

Біз иммунитет қалыптастыру үшін маңызды сәт жүріп ұмытпау керек. Олар байланысты көңіл аударылуы тиіс. Әсіресе жақсы ауа райында және жазда.

Бала 1,5 сағат тәртібін таза ауада жүзеге асырылуы тиіс күнге дейін айта. Ол алыс жолдар, көлік және басқа да ластанған тораптардан, жай табиғаты жөн. Бұл барлық отырып, ол бала белсенді жылжыту үшін жаяу, ал жөн. Немесе тіпті спорттық. ол міндетті емес жеткізіңіз. Бәрі ерікті негізде болуы тиіс. Мысалы, жиі ойын алаңдары мен түрлі спорттық жабдықтар бар ауласында баламен серуендеуге, баруға кеңес береміз. Сондықтан ата-аналар мәжбүрлеу жоқ қалпына келтіру баланың қызығушылығын оятатын алады. Бұл өте маңызды.

**СЫНАҚТАР**

Біз дерлік тақырыбында біздің талқылау аяқтаған «Балалар денсаулық біздің қолымызда.» Қорытындылай келе, ол ата-аналар үшін кейбір тестілеу істеу ұсынылады. оларға жауап берсін, олар балаларының жақсы дамыған деп оған қараңыз.

Бұл көмектеседі нақты сұрақтарға. Олардың үлгілері кез келген жерде табуға болады. Сіз сондай-ақ өз сұрақтарыңыз жасай аласыз. ата-аналар жауап бере алады деп бастысы, олар қандай шегі студенттік жақсарту үшін не істеп жатқандарын өз баласын тамақтандырады. Сонымен қатар, қызықты қандай, олардың балалары спорттық клубтар барып ма сипаттау мүмкіндік береді. баланың қауіпсіздігі мен денсаулығын қамтамасыз етуде болашаққа жоспарлары туралы сұраңыз. нәтижелерін жинау. олардың негізінде ол әрбір жеке жағдайда, оқушылардың денсаулығын қолдау үшін жекелендірілген ұсыныстар беру үшін, қорытындысын болады.

**АҚЫЛ**

Тағы бір маңызды мәселе - баланың психикалық денсаулығын қалыптастыру. Бұл бүгінгі әлемде үлкен проблема болып табылады. Ата-аналар жиналысы «Балалар денсаулық сіздердің қолдарыңызда» міндетті мәселені әсер тиіс.

Ол бала, өскенде өсіп және қолдау атмосферада дамыту керек деп ата-аналар хабардар қажет. барлық теріс әсер кейін психологиялық денсаулығын. Ал жиі оның ата-анасының теріс әсері болып табылады. Әсіресе бала өз пікірін және өмір туралы пікір пайда жасөспірім кезінде.

Кез келген ата-ана ғана қолдау және достық атмосфера отбасы қамтамасыз етуге үлес міндетті. Олай болмаған жағдайда, студент үлкен зиян шегеді. ата-аналар басқа ешкім мұндай дәрежеде баланың психикасына әсер етуі мүмкін емес. Өйткені, көп уақыт балалар отбасы мүшелерімен, оны жұмсайды. Бойда бұл мәселе зерттелген болады, ол құрастыруды аяқтау мүмкін. Сіз бұл туралы не ойлайсыз, онда бұл туралы қиын ештеңе.