

Кеңес беру « күн тәртібі-баланың денсаулығының негізі!»

Неліктен сіздің балаңыз үшін күн тәртібі өте маңызды.

Анам мен әкем кішкентай баланың денесі болуы керек екенін түсінуі керек. Дұрыс жұмыс істеу. Белгілі бір көрсеткіштер бар. Егер дене осы көрсеткіштерге сәйкес келмесе, бұл болашақта балада теріс көрінеді. Дұрыс режим, ең алдымен, баланың әр түрлі іс – әрекеттерімен уақытты ұтымды бөлу екенін білу маңызды.

Баланың денесі белгілі бір уақыт аралығында ол орындайтын іс-әрекетке дайындалады және көптеген физиологиялық процестер ұйықтап, оянып, тағамды ассимиляциялау энергияның, нервтердің және уақыттың минималды шығындарымен жүреді.

Баланың жүйке жүйесі әртүрлі әсерлерге өте сезімтал

Қоршаған орта. Балалар тез шаршайды, сондықтан жиі және жиі қажет

Ұзақ демалу. Демалудың негізгі түрі-ұйқы. Толық ұйқы –

Сіздің физикалық ғана емес, психикалық денсаулығыңыздың да маңызды факторы

Бала. Егер ол жеткілікті ұзақ болмаса, онда дене толық демалмайды. Бұл баланың жүйке жүйесіне теріс әсер етеді. Әлсіреген балалар жасына қарамастан көбірек ұйықтауы керек. Балаларды белгілі бір уақытта ұйықтауға және тұруға үйрету маңызды. Баланың уақытында ұйықтап кетуі үшін ересектер күні бойы оның күнін қозғалыс белсенділігімен, көшедегі, балабақшадағы құрдастарымен қарым-қатынасымен «толтыруы» керек.

Ұйқыға дайындалу кезінде бала міндетті түрде тістерін жуады, бетін, қолын, аяғын бөлме температурасында сумен жуады. Бұл тек гигиеналық ғана емес, сонымен қатар қатайтатын мәнге ие, жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді және тез ұйықтауға ықпал етеді.

Ұйқыдан 1-1, 5 сағат бұрын кешкі ас ішу керек. Ұйықтар алдында бөлме қажет

Желдету. Оянған кезде бала бірден төсектен тұрып, дәретханадан кейін таңертеңгілік жаттығулар жасауы керек. Бұл көңілді көңіл-күй қалыптастырады, тыныс алуды, қан айналымын жақсартады, бұлшықет жүйесінің тонусын арттырады, метаболизмді жақсартады және тәбетті қоздырады.

Күн режимінің негізгі тармақтарының бірі-тамақтану. Дұрыс тамақтану-бұл сіздің балаңыздың денсаулығының кепілі. Ақуыздарды, майларды және дәрумендерді тең мөлшерде біріктіру арқылы тамақтану теңдестірілген болуы керек.

Баланы дәл белгіленген уақытта тамақтандыру керек. Кейбір ата-аналар бұл талапты орындамайды, бұл ата-ана тәрбиесінде белгілі бір қиындықтар туғызады. Бала тамақтан алшақтамауы керек. Тағамның дәмі, оның температурасы және оған қалай қызмет ететіні дұрыс ас қорыту үшін ұзақ жол жүреді.

Күн режимінің маңызды компоненттерінің бірі-серуендеу. Бұл демалудың ең тиімді түрі, белсенділік процесінде төмендеген ағзаның функционалды ресурстарын, ең алдымен –өнімділікті қалпына келтіреді.

Ауада болу дененің төзімділігін арттыруға көмектеседі, оны қатайтады, денсаулықты нығайтады. Таза ауада болу метаболизмге, әсіресе тағамның ақуыз компонентіне, қоректік заттардың сіңімділігіне оң әсер етеді. Серуеннен кейін баланың ұйқысы мен тәбеті әрдайым қалыпқа келеді. Бала мүмкіндігінше ашық ауада болуы керек: жазда – күні бойы; көктемде, күзде және қыста – бірнеше сағат.

Ауа-райы қолайсыз болған кезде серуендеу қысқа, бірақ жиі болуы мүмкін. Таза ауада күнделікті ұзақ серуендеу, балалармен белсенді ойындар-бұл баланың күнделікті өміріндегі таптырмас нәрсе, өйткені серуендеу оның денесін қатайтады, баланың психологиялық фонына әсер етеді.Мектепке дейінгі мекемелерге бармайтын балалар үшін серуендеу әсіресе маңызды.

Күндізгі ұйқы ерте және мектеп жасына дейінгі балалар үшін міндетті болып табылады.Жақсы ұйықтағаннан кейін бала сергек, көңілді болып оянады. Салқын ауаның жеңіл қозғалысы терең ұйқының тез басталуына ықпал етеді, оның барысында бала әсіресе жақсы демалады. Режимді құру кезінде баланың барлық жеке ерекшеліктерін ескеру өте маңызды. Күннің дұрыс режимін сақтау бала үшін тұрақты әдетке айналуы керек, қажеттілікке айналуы керек.

Медицина Қызметкері: Мокроусова А. А.

Кеңес беру "Күн тәртібі- бала денсаулығының негізі!»

Күн тәртібі сіздің балаңыз үшін неліктен өте маңызды. Ата ана кішкентай баланың денесі дұрыс жұмыс істеу керек екенін түсінуі керек. Белгілі бір көрсеткіштер бар. Егер дене осы көрсеткіштерге сәйкес келмесе, бұл болашақта балада теріс көрінеді. Дұрыс режим, ең алдымен, баланың әр түрлі іс – әрекеттерімен уақыттыұтымды бөлу екенін білу маңызды. Баланың денесі белгілі бір уақыт аралығында ол орындайтын іс-әрекетке дайындалады

және көптеген физиологиялық процестер ұйықтау, ояту, тағамды сіңіру энергияның, жүйкені және уақыттың минималды шығындарымен жүреді. Баланың жүйке жүйесі әртүрлі әсерлерге өте сезімтал қоршаған орта. Балалар тез шаршайды, сондықтан жиі және ұзақ демалу қажет. Демалудың негізгі түрі-ұйқы. Толық ұйқы – сіздің баланыздың физикалық ғана емес, психикалық денсаулықтың да маңызды факторы. Егер ол жеткілікті ұзақ болмаса, онда дене толық демалмайды. Бұл баланың жүйке жүйесіне теріс әсер етеді. Әлсіреген балалар жасына қарамастан көбірек ұйықтауы керек. Балаларды белгілі бір уақытта ұйықтауға және тұруға үйрету маңызды. Баланың уақытында ұйықтап кетуі үшін ересектер күні бойы оның күнін қозғалыс белсенділігімен, көшедегі, балабақшадағы құрдастарымен қарым-қатынасымен "толтыруы" керек. Ұйқыға дайындалу кезінде бала міндетті түрде бөлме температурасындағы сумен тістерін жуады, бетін, қолын, аяғын жуады. Бұл тек гигиеналық ғана емес, сонымен қатар қатайтатын мәнге ие, жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді және тез ұйықтауға ықпал етеді. Ұйқыдан 1-1, 5 сағат бұрын кешкі ас ішу керек. Ұйықтар алдында бөлмені желдету қажет. Оянған кезде бала бірден төсектен тұрып, дәретханадан кейін таңертеңгілік жаттығулар жасауы керек. Бұл көңілді көңіл-күй қалыптастырады, тыныс алуды, қан айналымын жақсартады, бұлшық ет жүйесінің тонусын арттырады, метаболизмді жақсартады және тәбетті қоздырады.

Күн режимінің негізгі тармақтарының бірі-тамақтану. Дұрыс тамақтану-бұл сіздің балаңыздың денсаулығының кепілі. Ақуыздарды, майларды және дәрумендерді тең мөлшерде біріктіру арқылы тамақтану теңдестірілген болуы керек. Баланы дәл белгіленген уақытат тамақтандыру керек. Кейбір ата-аналар бұл талапты орындамайды, бұл ата-ана тәрбиесінде белгілі бір қиындықтар туғызады. Бала тамақтан алшақтамауы керек. Тағамның дәмі, оның температурасы және оған қалай қызмет ететіні дұрыс ас қорыту үшін ұзақ жол жүреді. Күн режимінің маңызды компоненттерінің бірі-серуендеу. Бұл демалудың ең тиімді түрі, белсенділік процесінде төмендеген ағзаның функционалды ресурстарын, ең алдымен –өнімділікті қалпына келтіреді. Ауада болу дененің төзімділігін арттыруға көмектеседі, оны қатайтады, денсаулықты нығайтады. Таза ауада болу метаболизмге, әсіресе тағамның ақуыз компонентіне, қоректік заттардың сіңімділігіне оң әсер етеді.

Серуеннен кейін баланың ұйқысы мен тәбеті әрдайым қалыпқа келеді. Бала мүмкіндігінше ашық ауада болуы керек: жазда – күні бойы; көктемде, күзде және қыста – бірнеше сағат. Ауа-райы қолайсыз болған кезде серуендеу қысқа, бірақ жиі болуы мүмкін. Таза ауада күнделікті ұзақ серуендеу,

балалармен белсенді ойындар-бұл баланың күнделікті өміріндегі таптырмас нәрсе, өйткені серуендеу оның денесін қатайтады, баланың психологиялық фонына әсер етеді. Мектепке дейінгі мекемелерге бармайтын балалар үшін серуендеу әсіресе маңызды. Күндізгі ұйқы ерте және мектеп жасына дейінгі балалар үшін міндетті болып табылады. Жақсы ұйықтағаннан кейін бала сергек, көңілді болып оянады. Салқын ауаның жеңіл қозғалысы терең ұйқының тез басталуына ықпал етеді, оның барысында бала әсіресе жақсы демалады. Режимді құру кезінде баланың барлық жеке ерекшеліктерін ескеру өте маңызды. Күннің дұрыс режимін сақтау бала үшін тұрақты әдетке айналуы керек, қажеттілікке айналуы.

Медбике: **Мокроусова А.А.**