

Ата-аналарға кеңес беру. «Отбасындағы салауатты өмір салты»

Басты ойламай көзді емдеуді немесе бүкіл
денені ойламай басты емдеуді бастамайтыны
сияқты, жанды емдемей денені де емдеу мүмкін емес.
(Сократ)

Барлық ата-аналар балаларының дені сау, күшті, күшті және төзімді болып өсуін қалайды. Бірақ олар жақсы физикалық деректер отбасы жүргізетін өмір салтымен және баланың физикалық белсенділігімен анықталатынын жиі ұмытады. Жақында жүргізілген зерттеулердің нәтижелері қазіргі қоғам Салауатты өмір салты мен адамның физикалық дамуына аз көңіл бөлетінін растайды, өйткені табиғи қозғалыс үшін ынталандырулар аз және аз.

Біз экономикалық тұрғыдан салынған пәтерлерде тұрамыз, қазіргі өмірдің қарқыны бізді жеке немесе қоғамдық көлікті жиі пайдалануға, теледидар, интернет арқылы ақпарат алуға мәжбүр етеді - мұның бәрі денсаулығымызды әлсірететін факторлар. Оқу және отырықшы жұмыс дене шынықтыру және спорт, ойындар және белсенді демалыс арқылы қозғалысты өтеуді қажет етеді. Салауатты өмір салтын қалыптастыру баланың дүниеге келуінен басталуы керек, сонда адам өз денсаулығына саналы көзқарасты қалыптастырады.

«Балаңызды сау етіп өсіргіңіз келсе, денсаулық жолын өзіңіз ұстаңыз, әйтпесе оны жетелейтін жер жоқ!» деген қағида бар. Салауатты өмір салты ұғымы көптеген аспектілерді қамтиды.

Таза ауада жүру. Жаяу жүру - режимнің маңызды құрамдастарының бірі. Бұл демалыстың ең тиімді түрі, ол дененің белсенділік кезінде төмендеген функционалды ресурстарын және ең алдымен өнімділікті жақсы қалпына келтіреді. Ауада болу дененің қарсылығын арттырады және оны қатайтады. Белсенді серуендеуден кейін баланың тәбеті мен ұйқысы әрқашан қалыпқа келеді.

Серуендеу кез келген ауа-райында, әсіресе қолайсыз жағдайларды қоспағанда, жүргізілуі керек. Бұл ретте киім мен аяқ киім ауа райына және барлық гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Серуендеу кезінде балалардың бір қалыпта ұзақ тұруына жол бермеу керек, сондықтан олардың әрекет түрін және ойын орнын өзгерту қажет. Жаяу серуендеуді спортпен және ашық ойындармен біріктіру жақсы.

Тағамның әртүрлілігі. Баланың диетасында көкөністер, жемістер, жарма, сүт өнімдері болуы керек. Бұл ретте кез келген мәжбүрлеуге жол берілмейді. Диетаға А, В, С және Д витаминдеріне, минералды тұздарға (кальций, фосфор, темір, магний, мыс), сондай-ақ ақуызға бай тағамдарды енгізу қажет. Диета, яғни тамақтану арасындағы белгілі бір аралықтарды сақтау бірдей маңызды.

Жеке гигиенаны сақтаңыз. Бала барлық негізгі гигиеналық дағдыларды меңгеріп, олардың маңыздылығын түсініп, оларды жүйелі түрде дұрыс және жылдам орындауға дағдылануы керек. Ең дұрысы үлгі көрсету (күніне екі рет тіс күтімі, қол жуу, шомылу, киім ауыстыру).

Тұрақты шынығу. Емдеуді белсенді түрде қолдану қажет табиғи орта факторлары: таза су, ультракүлгін

күн сәулесі, таза ауа, өйткені табиғаттың табиғи күштері қоршаған ортаның таныс компоненттері және дененің тіршілігі үшін қажет.

Күнделікті тәртіпті сақтау. Рационалды режим барлық органдардың режимге сәйкес жұмыс істеуіне көмектеседі. Дұрыс ұйымдастырылған күнделікті режим балалардың күндізгі сергектік және ұйқы кезеңін оңтайлы түрде үйлестіреді, олардың тамақтануға, белсенділікке, демалысқа, дене шынықтыруға және т.б. қажеттіліктерін қанағаттандырады. Күн тәртібі балаларды тәртіпке келтіреді, көптеген пайдалы дағдылардың қалыптасуына ықпал етеді және оларды дағдыландырады. белгілі бір ырғаққа.

Бейбітшілік пен махаббат. Мұнда екі аспектіні бөліп көрсетуге болады: отбасында тыныштық орнауы және балабақшада сақталуы керек. Балаға отбасында тыныш, мейірімді психологиялық климат қажет. Ол үйде жақсы көретінін және жақсы көретінін білуі керек, сонда ол кез келген тапсырманы жеңе алады. Мектепке дейінгі мекемеге келетін болсақ, тыныштық пен тыныштықты сақтауды бірінші кезекте педагог қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, қиын жағдайларды шешуге көмектесетін психолог бар.

Денсаулықты нығайтуға қызығушылықты қалыптастыру. Баланың адам денесінің құрылысы туралы түсініктері қаншалықты тез болса, шынықтыру, қимыл-қозғалыс, дұрыс тамақтану, ұйықтаудың маңыздылығын білсе, салауатты өмір салтына соғұрлым тезірек енеді. Танымдық ойындар мен қысқаша мазмұны бар жақсы мен жаман туралы қызықты әңгімелер қажет.

