**Ата-аналарға арналған ақыл-кеңес**

**Тақырыбы: «Отбасы жағдайында бала денсаулығын қалай нығайту керек?»**

 *«Жақсы денсаулық, толыққандылықты сезіну, сарқылмас күш - әлемді танудың негізгі қайнар бұлағы, кез келген қиындықты жеңіп шығуға дайындық».*

 В. А. Сухомлинский

Бала денсаулығына қамқорлық жасау міндет.

Дені сау және жан-жақты дамыған бала қоршаған ортаның зиянды факторларына төзімді және шаршауға бой алдырмайтын, әлеуметтік және физикалық тұрғыдан бейімделген болады. Үлкендер зиянды әдеттерден бала организмін қорғап қана қоймай, бала ағзасындағы қорғаныс күштерін, оның жұмысқа қабілеттілігін көтеруге мүмкіндік беретін жағдайлар жасауы керек.

**Күн тәртібі**

Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі – бұл тәулік бойы балалардың ояу және ұйықтау кезіндегі үйлескен кезеңі, олардың тағамға, іс-әрекетке, демалуға, қозғалыс белсенділігіне және т.б. қажеттіліктерін қанағаттандыратын күн. Сонымен қатар балаларды тәртіпке келтіреді, көптеген пайдалы дағдылардың қалыптасуына ықпал етеді, оларды белгілі бір уақытқа үйретеді.

Күн тәртібіне үйренген балалар ұйымшыл болады, уақытында ұйықтайды, ал белгілі бір уақытта тамақ ішіп үйренген организмде дәл уақытында тағамның қорытылуына мүмкіндік беретін ферменттер бөлінеді. Баланы сабақпен шектен тыс жүктемеу керек. Шамадан тыс жоғары жүктемелер көбінесе бала организмінің қорғаныс күштерін жойып, иммунитетін әлсіретеді.

Кішкентай балаларға, яғни мектеп жасына дейінгі және кіші мектеп жасындағы балалар көп қозғалып, таза ауада көп жүріп, құрдастарымен қарым-қатынас жасап, ойын ойнау керек. Ал теледидар, компьютер, электронды ойындар бала өмірінің санаулы сағаттарын ғана алу керек.

**Серуен** – күн тәртібінің маңызды компоненттерінің бірі.

Серуен кез келген ауа-райында (тек ауа-райының қолайсыз жағдайларын қоспағанда) жүргізілуі керек. Серуен кезінде киім мен аяқ киім ауа-райы мен гигиеналық талаптарға сай болу керек. Балалар күніне екі сағаттан екі реттен кем емес, ал жазғы уақытта шексіз серуендеу керек.

**Киім**

Егер сіз бала денсаулығын нығайтқыңыз келсе, киім мен аяқ киімді дұрыс таңдауыңыз керек. Балаларды серуенге киіндіргенде киімнің бала қозғалысына жайлы болуын есте сақтау керек. Сондықтан ауа-райын болжау мүмкін болмайтындықтан киім таңдау әр кезде дұрыс бола бермейді. Мысалы, серуен кезінде бір орында тұрған немесе орындықта отырған анасы мен үнемі жүгіріп, ойнап жүрген баланың ауа-райын сезінуі әртүрлі болады.

Баланы қабаттап киіндіруге болмайды. Киім шынықтырудың бір элементі болып табылатындықтан, баланың белсенділігін есепке ала отырып, киіндіру керек.

Балалар киімі төмендегі бірнеше талаптарға жауап беруі керек:

* табиғи материалдан тігілуі керек;
* ауа өткізгіш болу керек;
* бала қимылын шектемеу керек.

**Ұйқы**

Бала күнделікті (күндіз де, түнде де) бір уақытта ұйықтауы керек. Егер бала ұйықтар алдында теледидар көріп немесе компьютерлік ойындар ойнаса, оның жүйке жүйесі көптеген әсерлер алып, ұйқы кезінде тыныштана алмайды. Ол көргенін жүйелеп, түнде қорқынышты түстер көруі мүмкін. Ал таңертең, әрине өзін әлсіз сезінеді.

Теңдестірілген тамақтану

Бала денсаулығын нығайту үшін дұрыс тамантану маңызды:

* баланы күнделікті толыққанды тамақпен тамақтандыру керек, оның ішінде ақуыз, майлар, көмірсулар, А, В, С және Д дәрумендері, минералдар мен микроэлементтер болуы керек. Көбінесе сүзбе, қарақұмық және сұлы ботқасын қосу керек. Бала белгілі бір уақытта, яғни күн тәртібімен тамақтануы қажет.
* Бала тағамынан «химия» бар өнімдерді, тұрақтандырғыштар, тағам қоспалары, бояғыштар мен т.б. алып тастау керек. Олардың пайдасыз екендігін біз білеміз. Алайда, балаға чупа-чупс, торт, газдалған сусын беріп қалай еркелетпеуге болады? Өкінішке орай, біз бұлардың қаншалықты қауіпті екендігін біле бермейміз. Жүргізілген медициналық зерттеулердің нәтижесі бойынша мұндай тамақ пен тамақ аллергиясы, бала терісінің жағдайы, мінез-құлқының өзгеруі мен психологиялық эмоционалдық жағдай араларындағы байланыс анықталды.

**Сауықтыру**

Қоршаған ортаның табиғи емдік факторларын: күн, ауа, суды міндетті түрде қолдануымыз керек. Өйткені, табиғаттың табиғи күштері бала организмінің тіршілік әрекетіне өте қажет.

Денсаулықты нығайту негіздерінің маңызы дене шынықтыру болып табылады. Ол бала организмін суық тию және жұқпалы ауруларға қарсы тұруын көтереді. Шынықтыра отырып, біз бала организмін әртүрлі табиғи, дене қызуы жағдайларына, өзгерістерге үйретеміз. Сонымен қатар сауықт ыру организмнің қорғаныс күштерін белсендіріп, жұмысқа қабілеттілігін арттырып, сергектік береді.

Көптеген ата-аналар балаларын шынықтыруға қорқады, жиі ауыру мен ағзаның әлсіз екендігін алға тартып, шынықтырғысы келмейді. Алайда, осындай балалар шынықтыруға мұқтаж, ең алдымен осы балалардың денсаулығын нығайтуымыз керек.

Шынықтыру екіге бөлінеді:

• жалпы (күн тәртібі, теңдестірілген тамақтану, спортпен шұғылдану)

• спецификалық (ауа, күн және су шаралары)

Баланың жеке ерекшеліктерін, оның жас ерекшелігін, сауықтыру шараларына деген сезімталдығын да есепке алу керек. Егер балада кері эмоционалды көңіл-күй, яғни қорқыныш, реніш, мазасыздық болса шынықтыру жүргізуге болмайды. Бұл невротикалық бұзушылыққа әкелуі мүмкін.

Сонымен қатар шынықтырудың келесі шараларын жүргізуге болады:

 бөлмеде жеңіл киіну;

 массаж кілемшесінде жалаң аяқ жүру;

 контрасты ауамен шынықтыру;

 ұйқыдан соң жуыну;

 үй температурасындағы сумен тамақты шаю.

**Су іс-шарасы**

Бірінші кезең – сүртіну. Кішкентай балаға да болады. Сүлгінің көмегімен дененің жоғары бөлігін суланған қолмен (қол, мойын, кеуде, арқа) сүртіп, құрғақ сүртіп, құрғақ сүлгімен қызарғанша уқалайды, онан соң дененің төменгі жағын да осылай қайталау керек. Дененің төменгі жағын аяқтың саусақтарынан жоғары қарай ысады. Денені айналдыра ысады. Барлық сүру 4-5 минутта, алғашқы судың температурасы -20-20С, біртіндеп 16С дейін төмендету керек.

Екінші кезең – су құю, жалпы (басқа құймаймыз) және денеге (аяқ). Алдымен +30С температурадан бастаймыз, соңынан +15С дейін төмендетуге болады. Су құйғаннан соң сүлгімен сүртіну керек. Су құю уақыты - 20-40 секунд.

Үшінші кезең – душ. Бастапқы шарт – бір минут +30-32С температурада душтың астында тұру және уақыты 1 минуттан көп емес. Соңынан бірте-бірте температураы төмендеуге болады және 2 минутқа дейін ұзартуға болады, денені сүртуді ұмытпаймыз.

Іс-шара барысында дене терісін бақылап отыру керек. Дұрыс шара жасалынса, дене алдымен ағарады, кейін қызарады. Егер тері тез ағарып, діріл пайда болса, дене тітіркенсе және аз уақытта қайтпаса, онда су температурасын көтеріп немесе іс-шара уақытын азайту керек.

**Күн іс-шарасы**

Бала үшін күннің көзі өте қажет болса да күннің астында болу уақытын реттеу керек. 1 жасқа дейінгі балалар тура күн сәулесін алмауы керек. Бала көлеңкеде болуы керек.

Күн ваннасын ауа ваннасымен ауыстырып тұру керек (ауа ваннасының уақытына мән бере отырып). Мысалы, бала күн ваннасын ояу кезде алса, оны бірнеше минутқа шешіндіруге болады, бірт-бірте уақытын ұлғайтуға болады. Тура күн сәулесіне баланы аз уақытқа, сағат 11-ге дейін және сағат 5-тен кейінгі уақытта. Егер бала қызарып кетсе, мазасызданса, баланы салқын жерге апарып, су беру керек.

**Үйдегі ауа тәртібі**

Суыққа төзімді, дені сау бала өсіргіңіз келе ме? Ендеше сіздің үйіңіздегі ауа температурасы ыстық емес (-18-19С) және желдетілген болу керек. Үйді күніне бірнеше рет желдету керек, ал қарама-қарсы жел болмағанда терезені сәл ашық ұстау керек, тіпті түнде де. Сауықтыру үшін температура белгілі бір деңгейде ауыспалы болып тұрса жақсы болады. Баланы желдеткеннен соң бір температураға келуін күтпей басқа бөлмеден кіргізе беруге болады.

**Дәрілер және иммуномодуляторлар**

Біздің ағзамыз өзін өзі қалыпқа келтіру мүмкіндігіне ие. Көп жағдайда біздің міндетіміз-ағзамыздың қалыпқа келуіне кедергі жасамау.

Жеңіл суық тию орын алған жағдайда балаға біз дәрі беріп, ағзаның дербес сауығуына кедергі жасаймыз. Сонымен қатар кейбір дәрілердің пайдасы жоқ, дәрігерлердің айтуынша, емделген суық тию бір аптада кетеді, ал емделмеген суықтию 7 күнде кетеді. Бірақ дәрілердің кері әсер беретіндері ағзаға зиянын тигізеді. Сондықтан балаға дәрі бермес бұрын барлығын біліп алған жөн. Әсіресе, антибиотиктер, вирусқа қарсы дәрілер қауіпті болуы мүмкін.

Суық тию, жұқпалы аурулар, желшешек және т.б. аурулармен ауырғанда тек тыныштықта, үздіксіз су ішіп, жақсы атмосферада уақыт өткізіп, ағзаға қажетті қалыпқа келуін қамтамасыз етуіміз керек. Егер дәрісіз емделгіңіз келмесе, халық емдеріне көңіл бөліңіз: лимон, сарымсақ, пияз, таңқурай және т.б.

Балаға сенімділік оятып, оның дені сау, мықты екендігін, ауруды жеңетіндігін айтып, бірге болсаңыз, бала тез сауығады.

Балада ағзаның өздігінен сауығуына деген қызығушылықты қалыптастыру керек. Бала адам денесінің құрылымы, шынығу, қозғалу, дұрыс тамақтану туралы неғұрлым көп білсе, соғұрлым салауатты өмір салтына бейімделеді. Егер баланы спортпен күштеп шұғылдандырса, гигиена шараларын қатаң бақылауға алса, баланың қызығушылығы тез сөніп қалады.

Ата-анасының жаман әдеттері болса, бала денсаулығына ол кері әсерін тигізеді. Темекі шегетін ата-аналардың балалары бронхо ауруларымен жиі ауырады.

Бала денсаулығына жазатайым оқиғалар мен жарақаттар қиын салдарын тигізеді, сондықтан балаларды қараусыз, жалғыз тастамау керек. Балалар ізденімпаз және олар әрқашан үлкендерге еліктейді. Олар біз сияқты электрқұрылғыларын іске қосып, ұсақ заттармен ойнағанды жақсы көреді.

**Есіңізде болсын, бала денсаулығы сіздің қолыңызда!**