

«Айша» жеке бөбекжайы

Тақырыбы: "Баланың денсаулығын сақтау"

(кеңес беру)

Медбике :Урахова.П.М

Тақырыбы: "Баланың денсаулығын сақтау"

Мақсаты: Ата-аналардың бала денсаулығын сақтау жолдары туралы білімін арттыру. Балабақша мен отбасының бірлескен жұмысы арқылы баланың дұрыс өсіп-дамуына жағдай жасау.

Міндеттері:

1. Ата-аналарға баланың дұрыс тамақтануы, гигиенасы, режим туралы түсінік беру.
2. Баладағы жиі кездесетін аурулардың алдын алу шараларын түсіндіру.
3. Баланың физикалық белсенділігін арттыруға ата-ананың жауапкершілігін арттыру.
4. Салауатты өмір салтын отбасында қалыптастыруға ықпал ету.
5. Балабақша мен үйдегі талаптарды біріктіру.

Құрметті ата-аналар! "Дені саудың - жаны сау" демекші, баланың денсаулығы - бәріміз үшін ең маңызды. Мектепке дейінгі жаста иммунитет әлі әлсіз болғандықтан, аурудың алдын алу - ең басты міндет.

1. ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ 4 ТІРЕГІ

1. Дұрыс тамақтану.

- Таңғы ас міндетті түрде болуы керек Күніне 4-5 рет: көкөніс, жеміс, сүт өнімдері, ет
- Газдалған су, чипсы, көп тәттіні шектеу.
- Балабақшада 4 мезгіл ыстық тамақпен қамтамасыз етілген.

2. Тазалық және Гигиена

- Үйге келгенде, тамақ алдында, дәретханадан кейін қол жуу.
- Тісін күніне 2 рет тазалау.
- Тырнақты қысқа ұстау, жеке заттары болуы.

3. Қозғалыс және Таза ауа.

- Күніне кемінде 2 сағат серуен.
- Телефон, планшет - күніне 30 минуттан аспауы керек.
- Таңертеңгі 10 минуттық жаттығу.

4. Ұйқы режимі 3-6 жас бала 10-11 сағат ұйықтауы керек.

- Ұйықтау уақыты: 21:00 - 22:00
- Ұйқы алдында мультитк, телефон қарауды азайту

2. АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ.

- Балаңыз жөтеліп, қызуы көтерілсе балабақшаға әкелмеңіз.
- Маусымдық ауру кезінде пияз, сарымсақ, лимон беріңіз.
- Бөлмені жиі желдету, дымқылдап сүрту.
- Вакцинация кестесін сақтау.

3. БАЛАБАҚШАДА БІЗ НЕ ІСТЕЙМІЗ?

- Таңертеңгі фильтр: термометрия, тексеру
- Күніне 2 рет серуен, таңертеңгі гимнастика
- Топты кварцтау, желдету
- "Салауатты өмір салты" апталығы, спорттық ойындар

Медбике апта сайын салмақ-бой өлшейді.

Қорытынды: Қымбатты ата-аналар! Баланың денсаулығы - ортақ жауапкершілік.

Балабақшада үйреткенімізді үйде жалғастырсаңыз ғана нәтиже болады.