

«Қостанай қаласы білім бөлімінің №17 бөбекжайы»
коммуналдық мемлекеттік қазыналық қәсіпорны
КГКП «Ясли – сад № 17» отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области

**Ата-аналарға арналған
консультация: «Мектепке дейінгі
баланың гигиенасы-үйде неге
үйретеміз»**

Көптеген ата-аналар баланы гигиенаға қалай үйретуге болады қызығушылық танытады? Барлық негізгі мінез-құлық дағдылары балаларда ерте жастан бастап қалыптасатыны белгілі.

Шаш пен тері жиілігін ұстау, тістерді тазалау, таңертең жаттығу жасау әдеті, киімде тәртіп пен ұқыптылықты сақтау - бұл баланың гигиеналық тәрбиесінің негізі.

Уақыт өте келе бұл принциптер тіс тазалау, аяқ пен қолды жуу, ойыншықтарды жинау, кереует салу, ұқыпты киіну және т.б. тұрақты әдетке айналады. Баланың басында гигиеналық жоспар құру, оны ол күнделікті қажеттілік ретінде қабылдайды, көптеген аурулардан қорғаудың үздік профилактикалық құралы және нысаны болып табылады.

Балалар әлемді зерттеумен үнемі айналысады, олар ойнайды, үйренеді және нәрсені сынап көреді. Бұл қызметте баланы жеке гигиенаға үйрету өте маңызды. Балалар гигиеналық процедураларға наразылық білдіреді, бұл оларға да, ата-аналарға да қиын болады.

Егер негізгі қағидаттарды сақтасақ, онда бұл процесс жеңілдейді және жағымды болады:

Жеке мысал - ата-ана өзі де баладан талап етілетіннің бәрін істейтінін және әрбір процедурадан кейін не жақсы екенін көрсетуі тиіс.

Мақтау. Гигиеналық процедуралардан кейін баланы мақтау, оның қаншалықты жақсы екенін айту, сондай-ақ тазалықты, тазалықты және т.б. мақтау керек.

Бақылау. Бастапқы кезеңде баланың бәрін дұрыс және мұқият жасайтынын бақылау маңызды. Алдымен баламен бірге ваннада болып, оған біртіндеп жауапкершілікті беруге және процедураны одан тыс жерде бақылауға болады.

Ойын. Егер балаға іс-әрекеттердің бірізділігін есте сақтау қиын болса немесе көңілсіз болса, балаларды гигиеналық оқытуды ойынға айналдыруға болады. Мысалы. Барлық рәсімдер дәйекті түрде бейнеленетін карточкаларды дайындау немесе тазалық конкурсын ұйымдастыру.

Талаптарды бірге жасаңыз. Сіз бүкіл отбасыңызбен жиналып, отбасылық жеке гигиена ережелерін жасай аласыз. Бұл плакат көрнетін жерде ілініп тұруы мүмкін, сондай-ақ әркім оны әдемі безендіре алады немесе оған бір нәрсе сурет сала алады.

Жазда гигиеналық нормаларды сақтау ерекше маңызды. Жоғары температурада үстіңгі беттерде ауру тудыратын микробтар анағұрлым белсенді көбейеді.

Жеке гигиенаның негізгі ережелері қандай?

- Тістерімізді күніне 2 рет тазалаймыз
- Қолды тамақтану алдында, дәретханадан кейін және көшеден келгенде сабынмен жуамыз
- Шашты тарап, тырнақтарды қырқыңыз
- Күнделікті іш киімімізді ауыстырамыз

Үнемі себезгі немесе арнайы құралдармен ваннаны қабылдаңыз (шампунь, сабын, себезгіге арналған гель)

- Өз киімімізге күтім жасаймыз, оны жуып, шкафта сақтаймыз

Балалар бұл ережелерді сақтайтын болады, егер оларға бұл не үшін қажет екенін түсіндіргенде. Мысалы, адамға көрінбейтін, бірақ өзімен бірге ауру әкелетін микробтар туралы айтуға болады.

Гигиенаның негізгі ережелерін үнемі сақтауы баланың денсаулыққа қатысты көптеген проблемалардан қорғайды: «лас қол аурулары» (ротавирустық инфекция, дизентерия), кариес,

ауыз қуысының өкпе және шырышты қабығының аурулары, тері аурулары, несеп-жыныс жүйесінің қабыну процестері, жоғары тыныс алу жолдарының инфекциясы.

Вирустар мен микробтар туралы мультфильмді бірге қараңыз және балада туындаған барлық сұрақтарға жауап беріңіз. Егер бала үрейленсе, оған микробтарды жеңу оңай екенін түсіндіріңіз.

Баланы жеке гигиенаға үйретудегі ең маңызды нәрсе - егер осы ережелерді сақтасаңыз, бала мықты және дені сау болып өседі, сондай-ақ өзін күткен адамдармен басқа балалар мен ересектер араласуы да жақсы болады деген ойды жеткізу.

Мектеп жасына дейінгі балалар үшін жеке гигиена дағдыларын меңгерудегі тұрақтылық, жүйелілік және кезеңдік маңызды.

Мектепке дейінгі бала гигиенаның барлық негізгі дағдыларын игере алады және олардың маңыздылығын түсіне алады.

Таңертенгі жаттығу жасау, тері мен шаш тазалығын сақтау, тіс тазалау, қолды жуу, киім мен бөлмеде тазалық пен ұқыптылықты сақтау, дұрыс тамақтану және күн тәртібін сақтау әдеті - бұл баланың гигиеналық тәрбиесінің негізі. Гигиенаның осы қарапайым ережелерін меңгерген бала ұқыпты көрінеді және азырақ ауырады.

Сонымен мектепке дейінгі бала гигиенасының негізгі ережелері қандай?

Серуендеуден, ойындардан, дәретханаға барудан кейін және тамақ алдында қолды жуу - гигиенаның маңызды және міндетті компоненттерінің бірі.

Баламен сөйлесіп, оған не істеуге болатынын, не істеуге болмайтынын түсіндіру керек. Бала бактериялар таралмауы үшін мұрнына, ауызына және көзіне тиіспеуі қажет. Бұл әсіресе балабақшаға баруға қатысты.

Түшкіргенде және жөтелгенде мұрын мен ауызды қолмен немесе майлықпен немесе жеңмен жабу керек. Бірақ егер бала алақанына түшкіргенде қолын міндетті түрде жуу керек, әйтпесе қолына тиетін нәрсенің бәрі микробтарды жұқтырып алады.

Балаңызға бір күн ішінде қолымен түрлі заттарды: алатының ойыншықтарды, қарындаштарды, кітаптарды алып, есік тұтқаларына, ит пен мысықты сипап не қозғап, еденде ойнайтынын түсіндіріңіз. Осы және басқа заттардың барлығында алақан мен саусақтарда көрінбейтін кір бар. Егерде тамақ алдында қолды мұқият жумаса, қолдағы микробтар ауызға, содан кейін біздің ағзамызға түсіп, түрлі аурулар тудыруы мүмкін. Саусақтар арасындағы аралықты ұмытпай, қолды кемінде 15-20 секунд сабынмен жуу қажет. Лас тырнақтар - гигиенаны сақтамайтын, ұқыпсыз адамның белгісі. Қолдың, аяқтың тырнақтарың екі аптада 1 рет алу керек.

Баланың ауыз қуысы мен тісін уақтылы күтуді бастау маңызды.

Сүт тістеріне күтім жасау және тұрақты тістер пайда болғанша оларды саулығымен сақтау тұрақты тістерге күтім жасау сияқты қажет екенін есте ұстаған жөн, өйткені сүт тістерінің кариестері тұрақты тістерің бұзылуына әкеледі. Күніне екі рет бала тістерін тазалауы керек. Балаңызға мұны қалай істеу керектігін түсіндіріңіз: суға батырылған тіс щеткасына кішкене балалар тіс пастасын алып, тістері жабылған кезде тістердің алдыңғы және бүйір беттерін тазалаңыз, бұл ретте щетка төменнен жоғары және кері қозғалуы тиіс. Бұдан кейін бала тістерінің шайнау және ішкі бетін тазалайды.

Тістерді тазартуды ауыз қуысын сумен мұқият шаюмен аяқтайды. Тістерді тазалағаннан кейін жуылған тіс щеткасын жақсы кебуі үшін стақанға тұтқасымен төмен қарай қояды.

Дұрыс тістеуді қалыптастыру үшін балаларға алма немесе сәбіз сияқты қатты тамақ беруге тырысыңыз. Профилактикалық тексеруден өту үшін жылына 1-2 рет балалар стоматологына барыңыз.

Тәртіп пен тазалыққа үйрету - бала мен оның ата-анасының күнделікті бірлескен еңбегі.

Балаңызбен бірге оның бөлмесінде тәртіпті сақтауға тырысыңыз. Сәбиге не үшін тәртіпті сақтау керектігін түсіндіріңіз. Ыңғайлы кеңістік жасаңыз, онда оны орнату оңай. Өз заттарын тазалықта ұстауға үйренген, ал бөлмені тәртіпте ұстауға үйренген балалар неғұрлым ұйымдасқан және тәртіпті болады

Гигиеналық дағдыларды игеру үшін ең бастысы - ересектердің үлгісі.

Ата-аналар әрқашан гигиена ережелерін сақтауы және балаларына үлгі көрсетуі тиіс.

Балаңызды кір деп атамаңыз, бірақ оған ұқыпты болуға көмектесіңіз. Қандай да бір әрекетті орындау тәртібін шыдамдылықпен түсіндіріп, көрсетіңіз.

Ұйқы және демалыс режимін сақтау жеке гигиенаның ажырамас бөлігі болып табылады баланың дамуына және мектептегі үлгеріміне оң әсерін тигізеді.

Егер бала қарсылық көрсетсе және қазіргі уақытта қандай да бір гигиеналық рәсімді орындағысы келмесе, басқа нәрсеге назарын аударыңыз.

Баланы аурулармен және микробтармен қорқытпаңыз. Күнделікті істерді көңілді қызыққа айналдыру үшін тапсырмаларды ойын түрінде орындаңыз.

Жағымды хош иісті балаларға арналған косметикалық заттарды (шомылуға арналған гель, шампунь, тіс пастасы), капюшоны бар үлпілдек сүлгіні, ашық тіс щеткасын пайдаланыңыз. Мұндай аксессуарлармен тұрақты су процедуралары бала жеңіл және қалауымен жүзеге асырылады.

Балаларыңызды өз дерін күтуге үйретіңіз. Бұл оларға болашақта қажетті гигиеналық іс-шараларды өз бетінше жүргізуге көмектеседі, сондай-ақ көптеген аурулардан қорғаудың үздік профилактикалық құралы мен нысаны болады.

Сізге және балаларыңызға зор денсаулық!