

№1 Ата-аналар жиналысының хаттамасы

№6 «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы.

Өткізу күні: 7 қыркүйек 2018ж

Өткізу уақыты: сағат 17⁰⁰

Жалпы бала саны: 31

Қатысқандар саны: 25

Ата-аналар жиналысының тақырыбы: «Балабақша-үйіміз»

Өткізу форматы: *Оффлайн*

Қатысушылар: Ата-аналар, *(балалардың заңды өкілдері)*

Күн тәртібінде:

1. «Балабақша – үйіміз» баяндама
2. 2017-2018 оқу жылының қорытындысы.
3. Әр түрлі мәселелер

1. «Балабақша – үйіміз» баяндама

«Бала естігенін айтады, көргенін істейді» - деп қазақ халқы бекер айтпаған. Мектеп жасына дейінгі балаларды адамгершілікке тәрбиелеудің маңызы зор. Кішкентай сәбилеріміз ата - анасының, тәрбиешісінің, достарының мінезінен, жүріс - тұрысынан, сөйлеген сөзінен, істеген ісінен үлгі алуға тырысады. Бала бойына адамгершілік қасиеттерді ойын, салт - дәстүр, мақал - мәтелдер, ертегілер, жұмбақтар, айтыс өлеңдер арқылы сіңіру ата - ана мен тәрбиешілердің басты міндеті.

Ертегінің тәрбиелік мәні зор. Ол сәбидің қиялына қанат бітіріп, бойындағы игі қасиеттердің қалыптасуына жол бастайды. Мысалы «Шалқан» ертегісін тыңдап болған соң, балалар шалқанды көптің көмегімен жұлып алғанын білді. Ал, «Ақмышым» ертегісін тыңдап болып, кішкентай бүлдіршіндер қамқорлық, мейірімділік сезімдерімен танысты.

Адамгершілік дүниесіндегі ұрпақтан - ұрпаққа жалғасып келе жатқан қымбат қазыналарымыздың бірі – бесік жыры, мақал - мәтелдер болып келеді. Сәбилер «бесік жырын» тыңдай отырып, ананың бесік жырымен, әлдиімен, өзінің туған тілінің әуенінен

тұңғыш рет нәр алады. Мақал - мәтелдер арқылы кішкентай бүлдіршіндеріміздің қайырымдылық, ілтипат сезімдерін арттырамыз, адамгершілік сезімдерін оятамыз. «Үлкенге – құрмет, кішіге - ізет» деген мақал – мәтел арқылы бала бойына үлкенді құрметтеу, қамқорлық сезімдерін туғызамыз.

Балаларды еңбек сүйгіштікке баулу арқылы, адамгершілік, эстетикалық қасиеттерін дамытуға болады.

Өз – өзіне қызмет ету:

- Кішкентай топтарда балалар тәрбиеші көмегімен киініп, жуынып, сүртінеді, бір - біріне көмектеседі, «рахмет, кешір, өтінемін» сөздерін айтуға баулу. Ұжымға тәрбиелеу, балалардың өзара ұжымда қарым - қатынастарын қалыптастыру. Осылайша мейірімділіктің негізі қаланады немқұрайлықтың пайда болуына, құрбыларына, үлкендерге қалай болса солай қарауға мүмкіндігі жасалмайды.

- Тұрмыстық қызметте топтағы ойыншықтарды жинау, оларды күтіп ұстау, топты таза ұстау. Ұйымдастырылған оқу іс – әрекетіне қажет ермек саз, тақтайша, қылқалам т. б дайындауға көмектесуі. Осылайша біз бүлдіршіндерімізді қайырымдылыққа, кішіпейілділікке шақырып, жақын адамдарына қамқор болуға үйретеміз.

- Серуен кезінде гүлдерді қопсыту, шөптерін жұлу, ойын алаңымызды таза ұстауға үйрету. Бірде серуенде сәбилерді жапырақ жинауға шақырдым, балалар 2 - 3 жапырақ жинаған соң «жинағым келмейді» деп тарай бастады. Сол кезде мен жұмыс жоспарын ойын жоспарына айналдырып жібердім, әкелген жапырақтардан бастарына гүлшоқ жасадым, оны көрген кішкентайлар қуанып, бәрі де жинай бастады. Бұл серуенде балаларды тек қана жапырақ жинауға емес, топпен жұмыс жасауға, үлкендерге көмектесуге, еңбексүйгіштік қасиетінің алғашқы игеріміне баулыдым.

Әрбір жасалынған істен кейін «Жарайсыңдар балалар! Тобымыз немесе ойын алаңымыз қандай сәнді болып қалды, бәрекелді!» деген сөздерді есту арқылы жасаған еңбектерінің дұрыс екеніне көз жеткізеді. Ұжым болып жұмыс жасай білуі, ұқыптылық, ізденімпаздық, аяушылық, қамқорлық, сезімдерін бойына сіңіруі аса маңызды.

Жас ұрпақтың бойына адамгершілік қасиеттерді сіңіру – ата - ана мен ұстаздардың басты міндеті. Кішкентай бүлдіршіндеріміздің бойына ізгілік, мейірімділік, қайырымдылық, адамгершілік

қасиеттерін сіңіріп, өз - өзіне деген сенімділікті тәрбиелеуде отбасы мен тәрбиешілер шешуші рөл атқарады. Адамгершілікке, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу күнделікті балабақша өмірінде, тәрбиешінің жұмыс күнін ұйымдастыру процесінде, ойын және оқу ісінде жоспарлы түрде қамтылады. Тәрбиешінің тәртібі, іс - қимылы, балалармен, үлкендермен қарым - қатынасы кішкентай сәбилер үшін үлгі болып, олардың жеке басының қалыптасуына ықпал етеді. Балабақша мен отбасы арасындағы тығыздық артқан сайын бүлдіршіндеріміздің адамгершілік құнды қасиеттері арта түседі. Осыдан келіп, бүлдіршіндерімізде жақсы қылықтар, ұжымдық қарым - қатынас, адамгершілік сезімдері, еңбексүйгіштік, үлкендер еңбегін құрметтеу, жауапкершілік, патриоттық сезімдер туралы түсініктер қалыптасады. Кішкентай бөбектеріміз адамгершілік қасиеттерді ата - анасынан, үлкендерден, тәрбиешілерден насихаттау арқылы емес, тек шынайы көру, сезіну қатынасында алады. Адамгершіліктің құнды қасиеттерінің негізі отбасында қалыптасады,

Адамгершілік тәрбие отбасынан бастау алатын болғандықтан инабаттылық, мейірімділік, ана сүтімен, ана тілімен келетіні анық. Сол себепті халық даналығы: «Сүтпен біткен мінез, сүйекпен кетеді» бекер айтпаған. Дана, ойшыл Абай атамыз бұл туралы былай деген: «балаға мінез үш алуан адамнан жұғады; бірінші – ата - анасынан, екінші – ұстазынан, үшінші – құрбысынан».

Адамгершілік әр адамға тән асыл қасиеттер. Адамгершіліктің қайнар көзі – халқында, отбасында, олардың өнерлерінде, әдет - ғұрпында. Әр адам адамгершілікті күнделікті тұрмыс – тіршілігінен, өзін қоршаған табиғаттан бойына сіңіреді.

Қазақ халқы баланы жастайынан жақсы әдеттерге баулыған. «Үлкенді сыйла, жолын кеспе» деген ұлағатты, тыйым сөздердің мәні зор. Бала бойына кішіпейілділік, сыпайылық, сыйластық сияқты қасиеттерді сіңіре білсек, адамгершілік тәрбиесінің жемісіне бөленетініміз анық!

Баланың ой - өрісі – білім мен қоршаған дүниені тануға қызығушылығы, талаптанушылық, рухани байлығының бейнесі.

Баланың ой - өрісі көбіне жанұя жағдайымен, ата – ананың ықпалымен қамқорлық етуіне байланысты рухани дамып отырады.

Сәбимен алғаш тіл қатып, қарым – қатынас жасаудың өзі де оны әр түрлі әсерлерге бөлейді. Балаға неғұрлым көңілді көп аударып,

онымен әңгімелессе, айналасындағы заттармен, құбылыстармен таныстырса, соғұрлым оның құмарлығы артып, көп білгісі келеді. Бала балабақшадағы білім беру салалары бойынша жасалған ұйымдастыру іс - әрекетіндегі жасаған жұмыстарын жеке де көрген, білгендерін, үйренгендерін ата – аналарына көрсетуге, айтуға, жеткізуге асығады. Тәрбиеші балаға көптеген қызықты заттар мен істерді таныстырады. Олар балаға әр түрлі ағаштардың жапырақтарын кептіруді, гүл өсіруді, табиғи материалдарды жинауды да көптеген нәрселерді үйретеді.

2. 2016-2017- оқу жылының қорытындысы. (индикатор)

Жыл бойы жасалған жұмыстар туралы әңгіме. Балалардың дамуын диаграмма арқылы көрсету. Өткен жылмен салыстыру. Слайд арқылы айтып түсіндіру.

3. Әр түрлі мәселелер.

Жиналыс барысында басқа да мәселелер айтылды. Тамақтың төлем ақысын уақытында төлеу, балабақшаға кешікпей келу, берілген тапсырмаларды уақытында орындау. Балабақшамен қоштасу кешін ұйымдастыру. Даланы безендіру гүлдер егу жайлы мәселелерлер қозғалып шешім қабылданды.

Ата-аналар жиналысының шешімі:

1. Ата-аналар мен тәрбиешілер арасындағы қарым-қатынасты тығыз сақтау;
2. Балаларға біріге отырып саналы тәрбие мен сапалы білім беру.
3. Балабақша ережелерін сақтау;
4. Даланы безендіру гүлдер егу жайлы шешім қабылданды;
5. Ата-аналар комитетінің жұмысын бағалау.



№2 Ата-аналар жиналысының хаттамасы

№6 «Қарлығаш» ересектер тобы.

Өткізу күні: 21 желтоқсан 2018ж

Өткізу уақыты: сағат 18⁰⁰

Жалпы бала саны: 31

Қатысқандар саны: 23

Ата-аналар жиналысының тақырыбы: *«Ата – анамен үлкендерді құрметтеу»*

Мақсаты: Отбасылық өмірдің рухани – адамгершілік негіздерін ашып көрсету.

Өткізу форматы: *Оффлайн*

Қатысушылыр: Ата-аналар, *(балалардың заңды өкілдері)*

Күн тәртібінде:

1. «Ата – аналарды және үлкендерді құрметтеу» баяндама
2. Пікір алмасу
3. I жарты жылдың қортындысы
4. Ұйымдастырушылық сұрақтар

1. Ата – аналарды және үлкендерді құрметтеу. Баяндама «Ата – аналарды және үлкендерді құрметтеу». Балаға берілетін бірінші тәрбие ата-анасын, туған-туысын, жолдасын сыйлауға үйретуден басталады. Себебі ата-анасын сыйламаған бала жолдасына да, қоғамға да пайда келтіре алмайды. В. Сухомлинский Ата-аналарын құрметтеу - бұл балаларының ең бірінші міндеті. Әке мен ананы қалай дұрыс құрметтеу керек? Әрине, ең алдымен оларды жақсы көру керек, оларға шынайы ризашылық білдіру, ақиқатқа карсы келмейтін болса, барлық кезде оларды тыңдау, олардың әрекетін сынамау, олардың өтініштері мен ауруларына шыдамды болу, оларға қамқорлық көрсету керек. Бұл өзіміздің алдымыздағы парызымыз. Ата-анамызға үлкендерге сүйіспеншілік пен құрмет көрсету маңызды және адамның бақытты өмір сүруінің кепілі болып табылады. Балаға ата-анасын, үлкендерді және өз-өзін құрметтеуді қалай үйретсе болады? Ең алдымен бала жакын адамдарынан ешқашан қорлық көрмейтінін білуі тиіс. Әсіресе бұл жазалауға байланысты. Есте

сақтау керек, ата-ана арасындағы қарым-қатынас баланың үлкендермен өзін қалай ұстайтынының көрсеткіші. Егер әке мен ана айғаймен арақатынастарын шешетін болса, бала көзінше балағаттау және қорлау болса, онда бала үшін бұл әрекетінің басшылығы болмақ. Ата-ана тарапынан қарт адамдардың өміріне араласуы, оларға қамқорлық көрсетуі - бала үшін нағыз жарқын және әсер ететін үлгі. Оның үстіне бұл тіптен қиын емес. Баланың үлкендерге деген құрмет көрсету сезімін тәрбиелей отырып, сонымен бірге өзіңізге сенімді және бақытты қарттықты қамтамасыз ететініңізді ұмытпаңыз. Әке мен ананы құрметтеу оларға деген сүйіспеншілікті, нәзік қарым-қатынасын білдіреді. Баласы, қызы ретіндегі парыздарын барлық жағынан: оймен де, сөзбен және іс - әрекетімен де атқарулары тиіс. Бұл деген, ата-анаң туралы не ойласанда, сенің ата-анаң қандай ерекше, ғажап және керемет адамдар екен ойла, олардың жақсы қасиеттерін, іс - әрекеттерін, адамгершіліктерін еске түсір. Ата-аналар өздеріне деген қарым-қатынасты өздері енгізеді. Олар үнемі балаларына жасаған қарым-қатынасының жемісін жейді. Ата-аналар балаларының денінің сау болуын қадағалау, сүйіспеншілік кеңістігін жасау, құндылықтардың дұрыс жүйесін құру, адамдықтың негізгі қағидаттарын ашу және өмірдегі алғашқы өз бетінше қадамдары үшін қажетті білім алуға көмектесулері қажет. Ең бастысы - үнемі үлгі болып, жандарынан табылу.

2. Пікір алмасу.

Бүгінгі тақырып бойынша өз пікірлеріңізді айтып, ойларыңызбен бөлісіңіздер.

Айназдың анасы: Біз үйде отбасымызбен бала тәрбиесіне көп көңіл бөлеміз. Баланың «сіз, рахмет, өтінемін, кешіріңіз» деген сөздерді үнемі қолданып сөйлеуін қадалап отырмыз.

3. I жарты жылдың қортындысы. I жарты жылды қорыта айтатын болсақ, ең бастысы балалар балабақшаға, балабақша өміріне толық үйренді. Барлық балалар жыламай еркін кіреді. Өздері тамаққа ішіп, дәретханаға да біздің көмегімізсіз отыра алады. Ұйымдастырылған оқу әрекетінде де еркін отырып, 15 – 20мин жұмыс жасай алады. Балалар пішіндерді, түстерді айта алады. Сонымен қатар жыл мезгілін және айларын біледі. Қыс мезгілінің табиғаттағы

өзгерістерді атай алады. Алтын күз мерекесімен, жаңа жыл мерекесінде балалар өздерін жақсы көрсетті. Өлеңдерін, тақпақтарын жақсы айтып, билерінде жақсы билейді. Тәрбиешілер балабақша басшыларынан көптеген мақтау алды.

4. Ұйымдастырушылық сұрақтар.
5. 1. Балабақша режимі таңертең 8:15-ке дейін алып келу керек немесе тәрбиешіге звандап ескерту керек. Кешке 18:45-ке дейін баланы алып кету керек.
2. Балабақша ақысын уақыты төлеп отыру керек.
3. Балабақшаға келмеген жағдайда таңғы сағат 8:15-ке дейін ескерту керек.
4. Себепсіз балабақшадан қалмау керек.
5. Балалардың тазалығын қадағалау әсіресе тырныққа көңіл бөлу.

Ата-аналар жиналысының шешімі:

1. Ата – аналар балаларды уақытында келіп, уақытында алып кету керек екенін қадағалау керек екенін шешті.
2. І жарты жылдық қортындыны тыңдап, балабақшамен тәрбиешілермен тығыз қарым – қатынаста болатынын шешті.
3. Ата-аналарға балабақша ақысын кешіктірмей төлеуге, баланы себепсіз қалдырмау жүктелді.



№3 Ата-аналар жиналысының хаттамасы

№6 «Қарлығаш» ересектер тобы.

Өткізу күні: 16 мамыр 2019ж

Өткізу уақыты: сағат 17⁰⁰

Жалпы бала саны: 31

Қатысқандар саны: 20

Ата-аналар жиналысының тақырыбы: *«Жаз мезгілінде баланың денсаулығын нығайту жолдары»*

Қатысушылар: Ата-аналар (балалардың заңды өкілдері)

Күн тәртібінде:

1. «Жаз мезгілінде баланың денсаулығын нығайту жолдары»
(кеңес)
2. «Жазғы демалыс кезінде балалар қауіпсіздігі туралы ата-аналар үшін жадынама»

Жарыссөз:

Ата-ана: Нурисламның анасы сөз алды.

- Балалардың сөздік қоры туралы не айталасыз?

Тәрбиеші: Келгенбаева Зауре Тартубаевна жауап берді.

4-5 жастағы балалар, қысқа сөйлемдерден неғұрлым күрделі сөйлемдерге ауыса біледі. Өз отбасы мүшелері, сүйікті ойыншықтары жайлы сұрақтарға жауап бере алады. Ақпаратпен блсіледі, жайсыздыққа (шаршадым, ыстықтадым) және құрдастарының әрекетіне (ойыншығын бермейді) шағымдана алады. Белсенді сөздікте барлық сөз таптарын қолдана алады. Шағын әңгімелерді көрнекіліксіз тыңдайды. 3-5 сөзден тұратын тіркестермен сөйлемдермен сөйлейді, ақпараттармен бөлісіседі.

Ата-ана: Рассулжанның анасы сөз алды.

Қазіргі таңда балалардың шығармашылық саласысы бойынша қаншалықты дамыған деп ойлайсыз?

Тәрбиеші: Бабажанова Ажар жауап берді.

Қазіргі таңда балалар сурет салудың дәстүрлі емес тәсілдерін қолдана алады. Түстерді танып, карандаш, гуаш, фолмастер және қылқаламды еркін ұстай біледі. Сонымен қатар күрделі емес сюжеттік композициялар құрастыра біледі. Бормен асфальтқа,

таякпен құмға сурет сала алады. Пішіндерді бояудың бастапқы дағдыларын игерген.

Тәрбиеші: Бабажанова Ажар «Жаз мезгілінде баланың денсаулығын нығайту жолдары» туралы кеңестер бере кетті. МДТ-нің алдыда тұрған жауапты міндеті күрделі, өмірден қз орнын таба білетін, дені сау, мәдениетті, шығармашыл жеке тұлғаны тәрбиелеу. Сауықтыру жұмыстарын жүйелі өткізу.Әрбір бүлдіршіннің қаблеттерін ашуға қажетті жағыдай жасау.Дене және психикалық денсаулығын нығайту. Жаз кезінде балалардың ағзасын сауықтыру, эмоционалдық, жеке тұлғалық,танымдық тұрғыда дамуға септігін тигізетін жағыдай жасау үшін ересектердің (балабақша қызметкерлер мен ата-аналарды) күшін жұмылдыру, біріктіру. Жазғы кезде балалардың таза ауада болу уақыты ұзарады, оқу сабақтарының саны қысқарады, сабақтар ашық ауада өткізіледі. Сондықтан да балалардың жыл бойы алған білімін, біліктілік дағдыларын, қаблеттерін көрсетуге еркіндік беріледі.

Жазғы сауықтыру кезеңінің топтамалары:

- ✚ Күн тәртібін жазғы кезеңге сәйкес құру.
- ✚ Жазғы кезеңдегі тамақтануды ұйымдастыру
- ✚ Профилактикалық сауықтыру жұмыстары
- ✚ Шынықтыру іс-шаралары
- ✚ Арнайы сауықтыру жұмыстары
- ✚ Ата-анамен жұмыстар және т.б іс-шаралар өтізіліп тұрады.

Тәрбиеші: Келгенбаева Зауре Тартубаевна Жазғы демалыс кезінде балалар қауіпсіздігі туралы ата-аналар үшін жадынаманы түсіндіріп өтті.

Алда көптен күткен жылу мен мерекелер күтіп тұр, демек балалар көп уақыттарын далада өткізеді. Қалғандары жағымды әсер мен естеліктер қалдыру үшін және жаздың үш айында қиындықтар қараңғыланбауы үшін, бұл туралы алдын-ала ойластырып, еске салған жөн. 1. Жақсы көрінгеннің бәрі жеуге жарамайды. Жаз - балалармен бірге өсімдіктер, жидектер мен жемістердің аттарын зерттеудің ең жақсы уақыты. Энциклопедиялар, Интернеттегі ақпарат және сіздің біліміңіз көмекке келеді. Егер сіздің бақшаңыз болса, онда улы ештеңе өспес үшін тырысыңыз: балалар жай ғана аңғардың қызғылт сары-қызыл лалагүлі немесе ақжидек жемісін жеуге болмайтынын ұмыта алады. Сондықтан, егер олар жай ғана сайтта болмаса жақсы. Қалай болғанда да, ереже орнатыңыз: аузыңызға бейтаныс заттарды қабылдамаңыз. 2. Жәндіктермен абай

болыңыз. Ботаникадан басқа, жазда сіз зоологияны анық біле аласыз. Неліктен құлақ айналада ұшып бара жатса, неге қолыңызды бұлғаудың қажеті жоқ екендігі туралы айтыңыз. Неліктен тәтті иісі бар жәндіктерді қызықтырмас үшін қатты хош иісті сабындарды немесе күшті хош иістендірілген балалар косметикасын қолданбаған дұрыс? Не болса да, егер араны шағып алған болса. Қауіпті жәндіктерден қорғау үшін балаларға рұқсат етілген табиғи жәндіктерден қорғайтын құралды таңдап, оны нұсқаулыққа сәйкес қолданыңыз. 3. Күн сәулесінен қорғаңыз. Баланы күн сәулесінен қорғайтын креммен мүмкіндігінше ертерек таныстырып, оны не үшін және қаншалықты жиі қолдану керектігін түсіндірген жөн. Қолданылған кремді де ескере отырып, жағажай ойындарына арналған бас киім мен қолшатыр туралы, сондай-ақ күнде болған уақытты көлеңкедегі ойындармен ауыстыру қажет екенін ұмытпау керек. Ең белсенді күннің кезеңдері туралы әңгімелесіңіз (10-00-ден 17-00-ге дейін) және егер бала терісін қыса бастағандай сезінсе, сізге тез арада көлеңкеге бару керек екенін түсіндіріңіз. 4. Ересек адамның бақылауымен жүзу. Егер бала сенімді түрде жүзсе де, немесе арнайы жеңдермен, жилетпен және шеңбермен жүрсе де, жақын жерде мұқият болыңыз және оны ұмытпаңыз. Осылайша, сіз баланың арнайы, таяз жерде шомылып жатқанын және балалардың суға түсуі мүмкін қауіпті ойындарды басқаратынын көре аласыз. 5. Қорғаныс құралдарын киіңіз. Велосипедті, роликті немесе скейтбордты сатып алу шлем сатып алумен және жарақаттанудан басқа қорғаумен қатар жүруі керек. Мұндай жабдықты қою міндетті ережеге айналсын, қалаған жерге бару бір минут па, жиырма ма маңызды емес. 6. Қауіпсіз ойын алаңдарын таңдаңыз. Баланы әткеншекке қоймас бұрын, ересек адам бекітпелердің берік екендігіне және отыратын орынның тегіс екендігіне, тырнақтардың шықпайтындығына немесе тегіс екендігіне көз жеткізуі керек. Саябақтардағы аттракциондар ұсынылған жас ережелеріне сәйкес таңдалуы керек, балаларға мылжың мен серуендеу кезінде ұқыпты мінез-құлық туралы ескерту керек. Секіру кезінде кішкентай балабатутта ересек адам жақын жерде болуы керек және бірнеше баланың батутта бір уақытта домалап кетуіне немесе секіруіне жол бермеуі керек. Сондай-ақ, балаға күн сәулесінде ойын құрылымдарының металл бөліктері қатты қызып кетуі мүмкін екенін және сырғанақпен қозғалмас бұрын оның беті ыстық емес екеніне көз жеткізу керек екенін түсіндіру керек. 7. Тамақтанар алдында қолыңызды жуыңыз. Сондай-ақ көкөністер, жемістер мен жидектер. Жұқпалы аурулардан және «қолдың жуылмаған ауруларынан» аулақ болу үшін жазда балаларға жиі еске салу керек қарапайым ережелергигиенаны сақтаңыз, егер жақын жерде су болмаса, сізбен бірге дымқыл майлықтарды алыңыз. Сондай-ақ, жазда тез бұзылатын тағамдарды мұқият қадағалап, оларды бөлме

температурасында сақтамау керек. 8. Ауа-райына және жағдайға сәйкес киіну. Ыстық ауа-райы үшін табиғи матадан жасалған - ауа өткізетін және кең киім таңдаған жөн. Неліктен орманда ұзын жеңдер, шалбар және жабық аяқ киім киген дұрыс және бұл сізді жәндіктердің шағуынан қалай қорғай алатындығы туралы әңгімелестік. Ойын алаңында ойнаған кезде баланың қалай киінетініне назар аударыңыз: футболкалар мен көйлектердегі ленталар, әсіресе жемпірдің капотына жіппен байланған шілтерлер қауіпті киім заты болып саналады, өйткені олар ойын жабдықтарын ұстап алады. 9. Найзағай мен найзағай болған жағдайда қауіпсіз баспана табыңыз. Егер бала қатты дыбыстардан қорықпаса да, жарқыраған найзағайды көру оған сиқырлы болып көрінсе де, найзағай ашық кеңістікте адамдар үшін қандай қауіпті жасыратынын және үй ішіндегі қолайсыз ауа райын неге күту керек екенін түсіндіру керек. , терезелер мен есіктерден алыс. 10. Суды жеткілікті мөлшерде ішіңіз. Егер баланың өз рюкзагы болса, онда оны толтыруға болатын бөтелке су болса жақсы. Белсенді ойындармен әр 15-20 минут сайын ішу керек екенін ескерту керек, әсіресе ыстық күндері денеге бүріккіш бөтелкеден термалды немесе қарапайым сумен шашырату пайдалы болады. Үйден балалармен бірге шыққан кезде, ата-аналар сөмкелерінде әдеттегі жазғы жинақты: су, күннен қорғайтын құрал, шағын медициналық көмек қобдишасы, бас киім және тез бұзылмайтын тағамдар ұстағаны абзал. Қажет болған жағдайда қолыңызда заттар болған кезде, ересектер мен балалар демалып, ең белсенді және шуақты мезгілді тамашалай алады. Жаз - әсіресе біздің ұрпақтарымыз үшін көңілді және жеңіл-желпі уақыт. Ата-аналар, керісінше, тым мұқият болуы керек, өйткені демалу орындарында барлық қауіп-қатерлер болуы мүмкін. Сондықтан жазғы демалыстағы қауіпсіздік ережелерімен танысу барлық аналар мен әкелер үшін өте маңызды. Айтпақшы, балаларға олар туралы айту зиян емес. Бұл тек мектеп жасына дейінгі балалардың жаз мезгіліндегі қауіпсіздігі туралы емес. Көптеген орта және жоғары сынып оқушылары каникул кезінде көптеген ақымақтықтар жасайды және денеге зиян тигізеді. Жазда судағы қауіпсіздік Көптеген отбасылар жаздың ыстық күндерін су қоймаларындағы жағажайларда - көлдерде, өзендерде, теңіздерде өткізуді жөн көреді. Ересектер мен балалар суға шомылғанды және күн ванналарын қабылдағанды, таза ауамен демалуды ұнатады. Алайда, су қауіпті болуы мүмкін. Сондықтан демалыс орнына барар алдында сіз келесі ұсыныстарды оқып шығуыңыз керек: Балаңыздың сіздің қадағалауыңызсыз, әсіресе матрацтарда немесе үрлемелі сақиналарда жүзуіне жол бермеңіз. Ұрпақтар суға тек жүзу жолында немесе білезіктерінде кетсін. Балаларға қатысушылар су астында жасырылатын немесе олардың ойындарын ойнауға рұқсат бермеңіз «Суға бату» ... Мұндай ойын-сауық қайғылы аяқталуы

мүмкін. Ешкімге қалтқылардың артында жүзуге немесе суда белгісіз жерлерде суға түсуге рұқсат бермеңіз, өйткені тастар мен ағаш бұтақтары жарақат алады. Гипотермияның алдын алу үшін балаңыздың суда қанша болғанын бақылаңыз. Күнге күйіп қалмас үшін балаңыздың терісін арнайы күн қорғаныс құралдарымен майлаңыз. Жазғы қауіпсіздік Егер сіз табиғатты тандай білсеңіз (орман, саябақ), балалардың жазғы қауіпсіздік ережелерін тексеруді ұмытпаңыз: Мұндай жерлерде әдетте кенелер көп болады, олардың тістеуі ауыр ауруларға қауіпті. (энцефалит, Лайма ауруы)... Сондықтан баланы шалбармен және жабық аяқ киіммен киінген дұрыс. Оның үстіне, шалбарды шұлықтардың серпімділігіне салу керек. Киімнің бетін жәндіктерге қарсы заттармен емдеу де зиян тигізбейді. Балаңызға таныс емес саңырауқұлақтарды ұстауға және орманда өсетін белгісіз жидектерді немесе жемістерді жеуге тыйым салынатынын түсіндіріңіз - олар улы болуы мүмкін. Шаян, аралар, аралар сияқты жәндіктердің шағуына жол бермеу үшін, айналаңызда қозғалмаңыз. Балаңызға оны тістеп алуы немесе құтыруы мүмкін жануарларға жақындауына жол бермеңіз. Балаларды ешқашан қараусыз қалдырмаңыз - олар адасуы мүмкін. Жазғы демалыс кезіндегі балалардың қауіпсіздігінің жалпы ережелері Өкінішке орай, қауіп тек балаларды демалу орындарында ғана емес, балалар алаңында, жолда, қоғамдық орындарда күтеді. Алайда ұсыныстарды орындау тәуекелдерді азайтуға көмектеседі: Баланың ыстық немесе күн соққысының алдын алу үшін ашық ауада бас киім киюі міндетті. Балаларды тамақтанар алдында әрқашан қолдарын жууға үйретіңіз. Жаз тамақтан уланудың және энтеровирустық инфекциялардың шыңы болғандықтан, тағамның балғындығын қадағалаңыз, тамақтанар алдында әрдайым көкөністер мен жемістерді жуыңыз. Балаңызға бағдаршамдарды қалай қолдануды үйретуді ұмытпаңыз, оларға көлік алып келетін қауіп туралы айтып беріңіз. Балаларға ойын алаңында өзін-өзі қалай ұстау керектігін, атап айтқанда тербелісті үйретіңіз. Оларға бүйірден жақындату керек; толық тоқтауды күтіп, отырыңыз және тұрыңыз; атпен жүргенде мықтап ұстаңыз. Жаз мезгілінде өрт қауіпсіздігі ережелерін үйретудің де маңызы зор. Ересектердің қатысуынсыз от жағуға жол бермеңіз. Өрт элементінің оның көрші объектілерге тез таралу қаупін түсіндіріңіз. Ылғалдандыру үшін ішу режимін сақтаңыз. Балаңызға газсыз тазартылған табиғи су беріңіз. Егер сіздің балаңыз велосипедпен немесе роликпен жүрсе, оған қорғаныс шлемін, шынтақ жастықшаларын және тізе жастықшаларын алыңыз. Жазда балалардың қауіпсіздігі туралы ата-аналарға арналған жаднама Балалардың демалуы, сау және тірі болуы үшін олардың ата-аналарымен, туыстарымен, достарымен демалуын ұйымдастырған кезде бірқатар ережелер мен шарттарды есте сақтау қажет. (ауылда немесе ауылда әжеммен бірге): балаларда жеке қауіпсіздік

дағдыларын қалыптастыру; балалармен жеке сұхбаттасу, маңызды ережелерді түсіндіріп, оларды сақтау өмірді сақтауға көмектеседі; балалардың бос уақыты туралы мәселені шешу; есіңізде болсын! Кеш пен түн (жазда сағат 23.00-ден 6.00-ге дейін)балалар мен жасөспірімдердің көшеде ересектердің еріп жүруінсіз шығуына заңмен тыйым салынады; сіздің балаңыздың қай жерде және кіммен жүргендігін үнемі біліп отырыңыз, балалардың болатын жерін басқарыңыз; бейтаныс адамдармен сөйлесуге жол бермеңіз. Балаңызға оның не айтуға толық құқығы бар екенін түсіндіріңіз. «емес» әрқашан және кез келген адамға, егер бұл болса «біреу» оған зиян келтіруге тырысады; Балаларға ешқандай жағдайда бейтаныс адамдармен бірге көлікке отыруға болмайтынын түсіндіріңіз; баланы не болғанына қарамастан, оқиға туралы білуіңіз керек, ешбір жағдайда ашуланбаңыз, әрқашан оның жағын ұстаңыз деп сендіріңіз. Кейбір фактілерді ешқашан құпия ұстауға болмайтынын, тіпті олар құпия болуға уәде берген болса да түсіндіріңіз; суда жүзу және ойнау рахаттанумен қатар балалардың өмірі мен денсаулығына қауіп төндіреді. Бала суда болғанда, одан көзіңізді алмаңыз, алаңдамаңыз - кейде бір минут трагедияға айналуы мүмкін; балаларға жалғыз суға шомылуға немесе бейтаныс жерде суға түсуге болмайтынын түсіндіруді ұмытпаңыз; суға шомылатын балаларды қарайтын ересек адам өзін өзі жүзе білуі, алғашқы медициналық көмек көрсетуі, жасанды тыныс алу және кеуде қуысын қысу әдістерін меңгеруі керек; жол апатының құрбаны немесе кінәлісі болмау үшін балаларға жол ережелерін үйретіңіз, оларды жолда және қоғамдық көліктерде өте сақ болуға үйретіңіз; балалармен ойын алаңында немесе спорт алаңында, серуендеу кезінде сақ болыңыз және барлық қауіпсіздік талаптарын сақтаңыз; балаларыңызбен бірге велосипед тебу ережелерін зерттеңіз. Отпен өте сақ болыңыз. Балалардың назарын отқа ұқыпсыз қараудың салдарынан болатын өрттің жиі кездесетін жағдайларына аударыңыз: отпен балалар еркелігі; сөндірілмеген көмірлер, шлактар, күлдер, өрттер; сөндірілмеген темекі қалдықтары, сіріңке; саяжай мен бақша учаскелерінің иелерінің қоқыстарды орманның шетінде жағуы; шөпті өртеу, қысқа тұйықталу, электр құрылғыларын, тұрмыстық техниканы, пештерді пайдалану. Балалардың табиғатынан абайсыз және сенімді болатынын ұмытпаңыз. Балалардың назары шашыраңқы. Сондықтан сіз балаңызға қарапайым мінез-құлық ережелерін жиі еске түсірсеңіз, соғұрлым ол оларды есінде сақтап, қолдана алады. Оларды үнемі еске салып отыру керек. Балалардың өмірі мен денсаулығын сақтау үлкендердің басты міндеті! Жыл сайын көптеген балалар биіктіктен құлаудан қайтыс болады. Абай болыңыз! Бала үйде болған кезде ешқашан терезелерді ашық ұстамаңыз! Көбінесе, бір жастан бастап балалар терезелерден құлап кетеді (бала жүре бастағанда)және 5-6

жасқа дейін. Неліктен бұлай болып жатыр? Соңғы жылдары біздің үйлердегі пластикалық терезелер саны айтарлықтай өсті, бір жағынан бұл жақсы, жаңа терезелер ыңғайлылық пен тазалық болып табылады, бірақ екінші жағынан ата-аналар жаңа терезеде болатын қауіпті түсінуі керек. Біз өзіміз бала кезімізде біздің үйлерде ескі ағаш жақтаулар болатын, оларды ересек адам үшін де ашу қиын болатын. Енді пластикалық терезе өте оңай ашылады, егер ол масаға қарсы тормен жабдықталған болса, онда бұл жағдайда бала үшін одан да қауіпті болады. Ол саналы түрде масалардың торын қорғаныс кедергісі ретінде қабылдайды, оған сүйенеді және орны толмас нәрсе болады. Көптеген ата-аналар балаларына терезе үстінде ойнауға рұқсат береді - мұны бала терезе мен терезе төсеніші оның ойындары мен ойын-сауықтарының орны екеніне дағдыланбауы үшін жасаудың қажеті жоқ. Сізге жақын сияқты болып көрінеді, бірақ сізді алаңдатып отырған екінші нәрсе балаңыздың өміріндегі соңғысы болуы мүмкін! Соңғы 5-6 жылдағы балалар жарақаттарының статистикасы балалар дәрігерлерін одан сайын үрейлендіреді - жол апаттары, күйіктер және кішкентай адамның басына түсуі мүмкін басқа да қайғылы оқиғалар, балалар терезелерден құлағанда алатын жарақаттар бұрынғыдан да күшті орын алады. масалардың торларын ешқашан пайдаланбаңыз - балалар оларға сүйеніп, олармен бірге түсіп қалады! ешқашан балаңызды қараусыз қалдырмаңыз! бала өздігінен терезені аша алмайтындай етіп терезелерге блокаторлар орнатыңыз! Жазда балалардың қауіпсіздігі туралы ата-аналарға арналған жаднама (демалыс)кезең Құрметті ата-аналар, балаларыңыздың әсіресе жаз мезгілінде көмек пен назарға зәру екендіктерін ұмытпаңыздар. Алдымен балаңызға күн сайын жол ережесін еске түсіріңіз. Ол үшін ауладағы көшеде, жолда тиісті жағдайларды қолданыңыз балабақша... Көшеде нәрестемен бірге болу оған көлікте, жаяу жүргіншілермен жолда болатын барлық нәрсені түсіндіру үшін пайдалы. Мысалы, қазіргі уақытта жүріс бөлігінен неге өту мүмкін емес, бұл жағдайда жаяу жүргіншілер мен автокөліктерге қандай ережелер бар, ереже бұзушыларға назар аударыңыз, олар қозғалатын көліктерге соғылу қаупі бар. Сіздің балаңыз: Ересектерсіз жолға шыға алмайсың, ересек адаммен қолмен жүресің, қолыңнан шықпа, тротуардан шықпа; тротуардың оң жағын ұстай отырып, сабырлы қадаммен көше бойымен жүру; барлық көліктердің тоқтағанына көз жеткізіп, бағдаршамның жасыл бағдаршамында жаяу жүргіншілерге арналған жолдан ғана өтуге болады; жүріс бөлігі тек көлік құралдарына арналған; жолдағы қозғалыс бағдаршаммен реттеледі; қоғамдық көліктерде терезелерге сүйенбеңіз, қолдарыңызды немесе басқа заттарды қоймаңыз. Екіншіден, көшеде жүргенде мұны есте ұстаған жөн жазда серуендеу, серуендеу және экскурсия кезінде балаларды

шомылдыру кезінде тыныш, таяз жер жұмсақ әрі балдырлардан, балдырлардан және балшықтан таза және таза болады; балаларды ересектердің карауынсыз су айдындарына жіберуге болмайды; шомылатын баланы үнемі бақылауда ұстау керек; шомылу кезінде балаларға суға секіруге және қоршау қоршауынан немесе жағадан секіруге тыйым салыңыз; балалардың судағы еркелігін батыл басып тастаңыз. Үшіншіден, балаңызға көшедегі және үйдегі қауіпсіздік ережелерін үнемі еске салып отырыңыз. Балаңызға күнделікті қайталаңыз: Үйіңізден, аулаңыздан алыс кетпеңіз. Көшеде бейтаныс адамдардан ештеңе алмаңыз. Бірден шетте тұрыңыз. Таныс емес жасөспірімдердің ортасында жүріңіз. Шөлді жерлерден, сайлардан, бос жерлерден, караусыз қалған үйлерден, шатырлардан, шатырлардан, жертөлелерден аулақ болыңыз. Бейтаныс адаммен баспалдаққа, лифтке бармаңыз. Бұл жерде кейде қылмысты таныс адамдар жасайтынын атап өткен жөн. (мысалы, көрші, мейірімді, күлімсіреген және тыныш Ваня ағай, шын мәнінде маньяк болып шығуы мүмкін). Сіз білмейтін адамдарға есік ашпаңыз. Біреудің көлігіне отырмаңыз. Бейтаныс адамдардың барлық ұсыныстарына жауап беріңіз: «Жоқ!» оларды адамдар бар жерге дереу қалдырыңыз. Көшеде, көлікте, кіре берісте адамдарды көмекке шақырудан тартынбаңыз. Қауіпті сәтте, олар сізді ұстап алмақ болған кезде күш қолданыңыз, айқайлаңыз, босатыңыз, қашыңыз. Есіңізде болсын! Бала сізден үлгі алады - ата-аналар! Сіздің мысалыңыз көшеде және үйде баланың тәртіпті болуын үйретсін. Балалардағы жарақаттың алдын алу Балалардың жарақаттануы және оның алдын-алу өте маңызды және күрделі проблема болып табылады, әсіресе жазғы демалыста, балалардың бос уақыты көбірек болған кезде, көшеде жиі болып, ересектердің бақылауынсыз қалады. Балалардың әртүрлі жарақаттарына қарамастан, олардың негізгі себептері тән. Біріншіден, бұл жайсыз орта, немқұрайлылық, ересектерге немқұрайлы қарау, баланың күнделікті өмірде, көшеде, ойын кезінде, спортпен шұғылдану кезінде немқұрайды, дұрыс емес әрекеті. Әрине, балалардың психологиялық ерекшеліктері де жарақаттардың пайда болуына ықпал етеді: қызығушылық, үлкен қозғалғыштық, эмоционалдылық, өмірлік тәжірибенің жетіспеушілігі және осыдан қауіп сезімі жоқ. Ересектер ықтимал қауіпті болдырмауға және балаларды олардан қорғауға міндетті. Жарақат алу қауіпті жағдайларды жою. Балаларды жарақаттанудың алдын-алу негіздеріне жүйелі түрде оқыту. Сонымен бірге баланың бойында ұялшақтық пен қорқыныш сезімдерін дамытпау, керісінше, егер сіз өзіңізді дұрыс ұстасаңыз, қауіптің алдын алуға болатындығын оның бойына сіңіру керек. Балаларда жиі кездесетін жарақаттар - тұрмыстық жарақаттар. Балалардың үйде алатын негізгі жарақаттар түрлері және олардың себептері: ыстық пештен, ыдыс-аяқтан, тамақтан, қайнаған судан, будан, темірден және басқа

электр құралдарынан күйіп, ашық оттан; төсектен, терезеден, үстелден және баспалдақтан құлау; ұсақ заттарға тұншығу (монеталар, түймелер, жаңғақтар және т.б.); тұрмыстық химиялық улану (инсектицидтер, жуғыш заттар, ағартқыштар және т.б.); ақаулы электр құрылғыларынан, ашық сымдардан, инелерді, пышақтарды және басқа да металл заттарды розеткалар мен қабырға сымдарына жабыстырудан электр тогының соғуы. Құлдырау көгерудің, сүйектің сынуының және бастың ауыр жарақаттарының жалпы себебі болып табылады. Олардың алдын-алуға болады, егер: балалардың қауіпті жерлерге шығуына жол бермеңіз; баспалдақтарға, терезелер мен балкондарға қоршаулар орнатыңыз. Жазда ойын алаңдары, әсіресе әткеншектер қауіпті аймаққа айналады. Сынған әйнек кесектерді, қан жоғалтуды және инфекцияны тудыруы мүмкін. Шыны бөтелкелерді балалар мен сәбилердің қолы жетпейтін жерде сақтау керек. Кішкентай балаларға сынған әйнекке қол тигізбеуге үйрету керек. Пышақтарды, жүздерді және қайшыны балалардың қолы жетпейтін жерде сақтаңыз. Ересек балаларды осы заттарды ұқыпты ұстауға үйрету керек. Балаларға тастар мен басқа үшкір заттарды лақтыру, пышақпен немесе қайшымен ойнау өте қауіпті екенін үйрету арқылы көптеген жарақаттардың алдын алуға болады. Өткір металл заттар, тот басқан банкалар жараның инфекциясының көзіне айналуы мүмкін. Мұндай заттар балалар ойын алаңдарында болмауы керек. Жолдағы жарақат Барлық жарақаттардың екі жүзден біреуі авария кезінде алған жарақатты есептейді. Бірақ олардың салдары өте ауыр. Ең қауіпті автокөлік - бұл тұрған көлік: бала қауіп көрінбейтін болса, олай емес деп санайды. Бірақ мұндай машинаны артта қалдырып, олар басқа көліктің дөңгелектерінің астына түсіп кетеді. Балалар жолдан өту кезінде жол ережелерін білуге және сақтауға міндетті. Велосипедпен жазатайым оқиғалар үлкен жастағы балалардың жарақат алуының жиі себебі болып табылады. Мұны балаңызға туыстарыңыз бен ата-анаңыз қауіпсіз велосипедпен жүруге үйрету арқылы болдырмауға болады. Балалар бастарына шлем және басқа қорғаныс құралдарын кию керек. Балалардың бірде-бір хоббиі домалап түсу сияқты жаралылардың келуіне әкелмеген (роликті коньки)қайда Соңғы уақытәсіресе танымал болды. Домалау кезінде денені басқаруға қойылатын талаптар өте жоғары - сәл сәтсіздік құлдырауға алып келеді, бұл әрқашан жарақатқа толы. Балаңызға роликті коньки сатып алғанда, оларға қалай тұруды және қозғалуды үйретіңіз. Тізе жастықшаларын, шынтақ жастықшаларын, білезіктерді және дулыға алуды ұмытпаңыз. Бұл үлкен жарақаттардың алдын алады. Дұрыс құлауға үйретіңіз - алға тізеңізге, содан кейін қолыңызға. Автомобиль жолдарынан алыс жүру керек. Балаларға жоғары жылдамдықты болдырмауға, рельефті қадағалап, мұқият болуға үйретіңіз. Күйіп

калудан сақтануға болады, егер: балаларды ыстық пештерден, тамақ пен темірден аулақ ұстаңыз; пештерді жеткілікті жоғары қойыңыз немесе оттықтардың тұтқаларын балалар оларға жетпейтін етіп бұрап алыңыз; балаларды ашық оттан, шамның жалынынан, оттан, отшашудан аулақ ұстаңыз; бензин, керосин сияқты жанғыш сұйықтықтарды балалардан, сондай-ақ сіріңке, шам, оттық, от шашатын от, пиротехника жасырыңыз. Электр тогының соғуы Балалар саусақтарын немесе заттарды электр розеткаларына жабыстырып ауыр жарақат алуы мүмкін; олар электр тогының соғуын болдырмау үшін жабық болуы керек. Электр сымдары балалардың қолы жетпейтін жерде болуы керек - ашық сымдар олар үшін ерекше қауіп тудырады. Балаларға қауіпсіз өмір жолын көрсете отырып, ересектер үшін барлық жағдайда өзін дұрыс ұстау өте маңызды. Ересек адамның үлгісі балаға жұғатынын ұмытпаңыз!

ЖАЗДЫҢ ДӘРІЛІК ДӘУІРІНДЕ БАЛАЛАРДЫ ҚАТАСТЫРУ

Қаттылдау - суықты төмендететін күшті денсаулыққа қарсы құрал. Ол ағзаға жалпы күшейтетін әсер етеді, орталық жүйке жүйесінің тонусын жоғарылатады, қан айналымын жақсартады және метаболизмді қалыпқа келтіреді. Балаларды шыңдаудың негізгі құралы - табиғаттың табиғи факторлары - ауа, су, күн. Балалардың үй ішіндегі және сырттағы киімдері жыл мезгіліне, ауа температурасына және әр баланың денсаулығына сәйкес келсе, қатаю пайдалы әсер етеді. Киімді таңдағанда балалардың іс-әрекетін ескеру қажет, мысалы, қатты қозғалыстармен ашық ойындар кезінде киімдер жеңілдетілуі керек (бұл жағдайда әр баланың денсаулығына өте мұқият болу керек, ойын өтетін жағдайларды ескеру керек: жел бар ма және т.б.). Қаттылдаудың бірінші шарты - процедуралар мезгіл-мезгіл емес, күн сайын жүйелі түрде жүзеге асырылады. Екінші шарт - процедуралардың ұзақтығы біртіндеп артады. Үшінші шарт - баланың денсаулығы мен эмоционалды жағдайы ескерілуі керек. Қаттылуды жылы мезгілде бастаған дұрыс. Егер баланың жағдайы қатайғаннан кейін нашарласа, оны тоқтату керек. Қаттылдау процедураларының әсеріне 2-3 айда қол жеткізіледі. Сондықтан, тіпті балалардың кішігірім аурулары кезінде де қатаюды тоқтату мүмкін емес - сізге жүктемені немесе ынталандырудың қарқындылығын азайту керек. Баланың ауруы жағдайында қатаю процедуралары толық қалпына келтірілгеннен кейін 1-2 аптадан кейін үнемдеу режимінде қалпына келтіріледі. Денені ауа ванналарымен қатайтуды бастау ұсынылады. Мұндай процедураларды таңертең таңертеңгілік жаттығулармен ұштастыра жүргізген дұрыс. Арнайы ауа ванналарын аш қарынға қабылдауға кеңес берілмейді. Ауа ванналары кезіндегі ауа температурасы 16 -20 градус. Дені сау балалар үшін алғашқы ауа ванналары 20-30 минутқа созылады. Болашақта процедуралардың ұзақтығы әр уақытта 5-10 минутқа артады және біртіндеп екі сағатқа жеткізіледі.

Ауаны сөндіру: Балаға киім ауыстырғанда және таңертеңгі жаттығулар кезінде ауа ванналары. Жақсы желдетілетін жатын бөлмеде таза ауамен ұйықтаңыз (ашық терезелер). Бөлмедегі оңтайлы температуралық жағдайларды сақтау (+ 18 ... 20 градус). Күнделікті кез-келген ауа-райында 3-4 сағат таза ауада серуендеу. Киім жеңіл, қозғалыссыз, ең аз жасанды материалдармен болуы керек. Судың қатуы: Ұйқыдан кейін қолды жылы сумен жуу, содан кейін - қолды шынтаққа, бетке, мойынға, кеуде қуысының жоғарғы жағына кезекпен жылы және салқын сумен жуу. Күніне 36-дан 22 градусқа дейін біртіндеп төмендейтін қайнатылған сумен шаю. Суды қатайтатын арнайы процедураларға сүрту, тазарту жатады. Ыдырау - судың қатаюының бастапқы кезеңі. Дене мүшелерін ысқылау (қолдар, кеуде, арқа) 10 күн бойы матамен немесе сүлгімен терінің ақшыл қызаруы пайда болғанға дейін құрғақ сүртуден бастаңыз. Содан кейін олар дымқыл майлықтар жасайды, судың температурасы 30 ... 32 градустан бөлме температурасына дейін 2 күнде 1 градусқа төмендейді. Процедураның ұзақтығы 3 минутқа дейін. Соңында құрғақ қирау пайда болады. Қаттылдау мақсатында сіз аяқты контрастты сумен толтыруды қолдануға болады. әлсіреген, жиі өткір респираторлық инфекциялармен ауыратын балаларға аяғына жылы су құйған кезде жұмсақ суық режим ұсынылады. (+38 ... 36)градус, содан кейін +28 градус және қайтадан жылы сумен аяқтаңыз. дені сау балалар үшін үлкен контраст ұсынылады: +38 - +18. Процедураны құрғақ ысқылап аяқтаңыз. Сіз қолыңыз үшін контрастты душты қолдана аласыз, температура аяқтың аяғымен бірдей. Біртіндеп судың температурасы аптасына 1 градусқа төмендейді, ал ұзақтығы 35 секундқа дейін артады. Шындаудың тағы бір тиімді факторы - күн. Күн сәулелері денеге жалпы күшейтетін әсер етеді, ағзадағы зат алмасуды күшейтеді, жақсы сезінеді, жақсы ұйықтайды, тері жылу алмасуды жақсы реттейді. Таңертең сағат 11: 00-ге дейін күн ванналарын қабылдаған дұрыс. 5-10 минуттан бастаңыз, 2-3 сағатқа дейін жеткізіңіз. Күн ванналарын белсенді қимылдармен үйлестірген жөн. Балаларды қатайту мектепке дейінгі жасжалаң аяқ жүруді қамтиды. Егер сіздің балаңыз үйде әрдайым тәпішке киіп жүрсе, кішкентайдан бастаңыз. Еденде кем дегенде екі минут жалаң аяқ жүруіне рұқсат етіңіз. Күніне 1-2 минут қосыңыз, бұл да қатып қалады. Жазда сіз өзіңіздің балаңызға шөптерде, құмда немесе жылытылған малтатастарда жалаң аяқ жүгіре аласыз, ал суық мезгілде баланы кілем үстінде жалаңаяқ жүгіруге 10-20 минут, содан кейін біртіндеп жіберген пайдалы. уақытты көбейтуге болады. Мұндай табиғи аяқ массажын қолдану тек қатып қана қоймайды, сонымен қатар емдейді организм. Беттің әрекеті ішкі ағзалардың жұмысына жақсы әсер ететіндіктен. Жазда балалардың қауіпсіздігі Жаз - әсіресе біздің ұрпақтарымыз үшін көңілді және жеңіл-желпі

уақыт. Ата-аналар, керісінше, тым мұқият болуы керек, өйткені демалу орындарында барлық қауіп-қатерлер болуы мүмкін. Сондықтан жазғы демалыстағы қауіпсіздік ережелерімен танысу барлық аналар мен әкелер үшін өте маңызды. Айтпақшы, балаларға олар туралы айту зиян емес. Бұл тек мектеп жасына дейінгі балалардың жаз мезгіліндегі қауіпсіздігі туралы емес. Көптеген орта және жоғары сынып оқушылары каникул кезінде көптеген ақымақтықтар жасайды және денеге зиян тигізеді. Жазда судағы қауіпсіздік Көптеген отбасылар жаздың ыстық күндерін су қоймаларындағы жағажайларда - көлдерде, өзендерде, теңіздерде өткізуді жөн көреді. Ересектер мен балалар суға шомылғанды және күн ванналарын қабылдағанды, таза ауамен демалуды ұнатады. Алайда, су қауіпті болуы мүмкін. Сондықтан демалыс орнына барар алдында сіз келесі ұсыныстарды оқып шығуыңыз керек: Балаңыздың сіздің қадағалауыңызсыз, әсіресе матрацтарда немесе үрлемелі сақиналарда жүзуіне жол бермеңіз. Ұрпақтар суға тек жүзу жолында немесе білезіктерінде кетсін. Балаларға қатысушылар су астында жасырынатын немесе «суға батқан» ойындарды ойнауға рұқсат бермеңіз. Мұндай ойын-сауық қайғылы аяқталуы мүмкін. Ешкімге қалтқылардың артында жүзуге немесе суда белгісіз жерлерде суға түсуге рұқсат бермеңіз, өйткені тастар мен ағаш бұтақтары жарақат алады. Гипотермияның алдын алу үшін балаңыздың суда қанша болғанын бақылаңыз. Күнге күйіп қалмас үшін балаңыздың терісін арнайы күн қорғаныс құралдарымен майлаңыз. Жазғы қауіпсіздік Егер сіз табиғатты (орманды, саябақты) таңдай білсеңіз, жазда балалардың қауіпсіздік ережелерін оқып шығыңыз: Мұндай жерлерде әдетте кенелер көп болады, олардың шағуы ауыр ауруларға қауіпті (энцефалит, Лайма ауруы). Сондықтан баланы шалбармен және жабық аяқ киіммен киінген дұрыс. Оның үстіне, шалбарды шұлықтардың серпімділігіне салу керек. Киімнің бетін жәндіктерге қарсы заттармен емдеу де зиян тигізбейді. Балаңызға таныс емес саңырауқұлақтарды ұстауға және орманда өсетін белгісіз жидектерді немесе жемістерді жеуге тыйым салынатынын түсіндіріңіз - олар улы болуы мүмкін. Шаян, аралар, аралар сияқты жәндіктердің шағуына жол бермеу үшін, айналаңызда қозғалмаңыз. Балаңызға оны тістеп алуы немесе құтыруы мүмкін жануарларға жақындауына жол бермеңіз. Балаларды ешқашан қараусыз қалдырмаңыз - олар адасуы мүмкін. Жазғы демалыс кезіндегі балалардың қауіпсіздігінің жалпы ережелері Өкінішке орай, қауіп тек балаларды демалу орындарында ғана емес, балалар алаңында, жолда, қоғамдық орындарда күтеді. Алайда ұсыныстарды орындау тәуекелдерді азайтуға көмектеседі: Баланың бас киюін болдырмау үшін оны ашық ауада сақтау міндетті болып табылады жылунемесе күн соққысы. Балаларды тамақтанар алдында әрқашан қолдарын жууға үйретіңіз. Жаз тамақтан уланудың және

энтеровирустық инфекциялардың шыңы болғандықтан, тағамның балғындығын қадағалаңыз, тамақтанар алдында әрдайым көкөністер мен жемістерді жуыңыз. Балаңызға бағдаршамдарды қалай қолдануды үйретуді ұмытпаңыз, оларға көлік алып келетін қауіп туралы айтып беріңіз. Балаларға ойын алаңында өзін-өзі қалай ұстау керектігін, атап айтқанда тербелісті үйретіңіз. Оларға бүйірден жақындату керек; толық тоқтауды күтіп, отырыңыз және тұрыңыз; атпен жүргенде мықтап ұстаңыз.

Ата-аналар жиналысының шешімі:

1. 2018-2019 оқу жылының қорытындысы тыңдалды.
2. «Жаз мезгілінде баланың денсаулығын нығайту жолдар» атты тақырыпта ата-аналар кеңес алды.
3. Ата-аналар «Жазғы демалыс кезінде балалар қауіпсіздігі туралы ата-аналар үшін жадынамасын» қолданады.

