Тема: Әйдәгез, сәламәтлегебезне саклыйк!

Максат:

1) балаларга сәламәтлекнең башлыча гадәтләребез, яшәү рәвешебез, үз-үзебезне тотышыбызга бәйле булуын төшендерү;

2) халык медицинасы киңәшләрен кулланып, төрле авыруларны булдырмаска өйрәтү;

3)балалар бакчасы һәм гаиләнең бәйләнешен ныгыту;

4) сәламәт яшәү рәвеше тәрбияләү.

-Гаилә тәрбиясенең әһәмияте елдан-ел арта бара, ул балага гаятьзур йогынты ясый. Балалар бакчасы исә үз чиратында аның уңай йогынтысын педагогик яктан баетырга, максатчанлырак итәргә тиеш. Бүгенге көндә балаларның сәламәтлеген кайгырту бакча һәм гаиләнең төп проблемасы булып тора.

Сәламәтлек - ул иң зур байлык.Һәр кешенең , шул исәптән балаларыбызның сәламәтлеген саклау һәм ныгыту һәр шәхес өчен, тулаем җәмгыять өчен зур әһәмияткә ия. Балаларыбызның сәламәтлеге - ул киләчәк буыннарның сәламәтлеге.

Ә сәламәт булу өчен нишләргә, нинди яшәү рәвеше алып барырга? Без бүген шушы сорауга җавап табарга тиешбез.

Эшчәнлегебез 6 өлештән торачак:

1- “Иртәләребез хәерле башлансын!”.

2- “Дөрес туклану кагыйдәләре”.

3- “Иммунитетны ныгытабыз”.

4- “Мең дә бер киңәш”.

5- “Сорау-җавап бүлеге”.

6- “Кыскача”.

1 нче өлеш. Төрле кешенең иртәсе төрлечә башлана. Кемдер кофе эчә, кемдер иртәсен зарядкадан башлый. Ә кайберәүләр уянып та җитмичә эшкә яки мәктәпкә, бакчага йөгерәләр.Халыкта: “Иртәңне ничек башласаң, көнең шулай үтәр”-диләр бит. Балалар,сезнең иртәләрегез ничек башланып китә? Шул хакта сөйләшеп алыйк әле.(җаваплар тыңлана). Күбегез иртәләрен зарядкадан башлый икән.

-Хәрәкәт активлыгы - сәламәт яшәү рәвешенең төп шартларының берсе. Бүген без иртәнге гимнастика күнегүләре ясарбыз. Бу күнегүләрне өйдә әти-әниләрегез белән бергә кабатлап карарсыз. (Бу үзенә күрә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә җәлеп итүнең бер юлы булачак.)

Икенче өлешебез “Дөрес туклану” дип аталыр.

Иртәнге зарядкадан соң иртәнге аш вакыты.

* Балалар, иртәнге ашны ашыйсызмы сез һәм дөрес тукланасызмы? Ничек уйлыйсыз? (Балаларның җаваплары тыңлана).
* Кайбер балалар иртәнге ашка 1 чынаяк чәй генә эчәләр, ләкин без балалар, иртән, кичен тиешенчә тукландырырга тиеш.

Яшь буынның сәламәт булып үсүендә, дөрес туклану зур роль уйный.

Туклану – шулай ук сәламәт яшәү рәвешенең бер шарты ул. Яшь үзгәрүгә карамастан, баланың көндәлек режимында туклану тәртибе үзгәрергә тиеш түгел. Бала көнгә 4 тапкыр 3-4 сәгать аралыгында ашарга тиеш. Организмны кирәкле азык-төлек белән тәэмин итү өчен туклану төрле булырга тиеш.

Иртә - организмны тукландыру өчен көннең иң төп өлеше. Әгәр дә иртәнге аштан сез тиешле калория һәм туклангыч матдәләр алмыйсыз икән, сез ярты көн йоклап йөрисез дигән сүз. Иртәнге ашта бала көнлек тиешле калориянең яртысын алырга тиеш. Юкка гына бит: “Иртәнге ашны үзең аша, төшке ашны иптәшең белән бүлеш, ә кичкесен дошманыңа бир дип” әйтмиләр.

- Чынлыкта исә иртәнге аш злаклардан – (энергия бирүчеләр), җиләк-җимешләрдән – (витаминнар), сөт продуктларыннан (аксым һәм файдалы матдәләр) торырга тиеш.

Ботка – мәсәлән – балалар өчен иң кулай ризык: тәмле дә, файдалы да, җиңел дә, туклыклы да. Тик ашыйбызмы соң без аны?

Сөттә пешкән дөге боткасы балалар өчен иң файдалы ризык булып санала. Шулай ук сөттә пешкән геркулес, манный ярмасын ашарга кирәк.

Сөт продуктлары кеше организмын тулы кыйммәтле аксым, кальций, фосфор, калий, А, Д ,В2 витаминнары белән баеталар. Алар шулай ук файдалы микроорганизмнарга да бай.

Сөт продуктлары организмның үсүе, сөякләрнең һәм тешләрнең ныгуы өчен бик кирәк. Алар тән тиресенең, тырнакларның һәм чәчнең чисталыгын тәэмин итәләр, эчәклек эшәнлеген җайга салалар, башка төр азык-төлекнең үзләштерелүенә уңай йогынты ясыйлар. Сөт продуктлары җитәрлек булмаган очракта кеше организмында кальций җитешми башлый. Ә бу исә балаларның – рахит, үсмерләрнең һәм өлкәннәрнең остеопороз белән авыруына китерә, сөякләрең ныклыгын какшата. (сөт турында маскалар)

Сөт продуктлары турыныда сүз башлагач, сөтнең башка файдалы якларын да әйтеп үтмичә булмас.

Сөттә 200 төрле файдалы матдә бар. Аны чибәрлек эликсиры дип атаулары да юкка түгел.

1)Күз кабаклары шешенгәндә: сөткә манылган мамык кисәген 10 минутка күзләргә куеп тор. Ирен кырыйлары ярылса, иреннәр яргаланса да сөт эчәргә, сыр ашарга кирәк. Караңгыда начар күрсәгез дә, сөт, сыр ашау ярдәмгә килер.

2) Җиләк-җимеш, яшелчәләрдән ясалган соклар да олы кеше, балалар өчен көнлек витамин чыганагы булып тора.

Өченче өлешебез – “Иммунитетны ныгытабыз” дип атала.

Һәр ата-ана баласының авырмыйча, сау-сәламәт булып үсүен тели. Тик бала организмы дөньядагы барлык микробларга каршы торырга өйрәнгәнче, ягъни иммунитетны ныгыганчы, бу мөмкин түгел. Ә иммун системасының ныгуын көтеп утырырга ярамый.

1. Иммунитетны ныгытуның беренче ысулы. Препаратлар эчертү.Алрны табиб кына билгеләргә тиеш! Беренче карашка бер зыяны булмаган дару да бала сәламәтлеге өчен куркыныч булырга мөмкин.

2. Иммунитетны ныгытуның икенче ысулы. Алар өчәү: ачлык, салкын һәм хәрәкәт. Тик бу баланы ач торырга яки салкын көнне урамга чыгарга кирәк дигән сүз түгел.Иң мөһиме – артыгын ашамаска, артык җылы киенмәскә һәм күбрәк хәрәкәтләнергә. Боларны һәрвакыт истә тотыгыз.

Чыныктыру. Аны әкренләп кенә, системалы рәвештә алып барырга кирәк. Һава ванналарыннан башлый алабыз. Су белән коендырганда температура 37 градус, аннан аны көн дә ярты градуска киметә-киметә 14 градуска кадәр төшерергә кирәк. Су белән коендырганнан соң яхшылап сөртенергә. Су ярдәмендә1 яшьтән олырак балаларны гына чыныктырырга була. Сабыйларның аягына контраст ванна ясый алабыз. Бер табакка – 37 градус җылылыктагы, икенчесенә 4 градуска түбәнрәк су салыназ. Җылы суда баланың аягын – 2, салкынында 1 минут тотарга кирәк. Процедураны җылы су белән тәмамлап, аякларын яхшылап сөртенергә.

3. Массаж. Биологик актив нокталарга массаж ясау да яхшы нәтиҗә бирә. Баланың борын яфрагы ноктасын, ике каш арасын һәм колак йомшагын җиңелчә генә уабыз.

4. Дөрес туклану. Табынында сөт ризыклары, ит, балык, яшелчә һәм җиләк-тимешләр булырга тиеш. Кабак, ташкабак, кедр чикләвеге, зәйтүн мае, цитруслылар ашарга тырышыгыз. Иммунитетны күтәрү һәм салкын тиюне кисәтү өчен табиблар юкә чәчәге төнәтмәсе эчәргә киңәш итә.

Дүртенче өлешебез “Мең дә бер киңәш” дип аталыр.

Бу бүлектә төрле файдалы киңәшләр белеп китәрбез:

- Шырпы керсә, нишләргә? (кул астынада пинцет юк икән, ябышкан тасманы (скотч) зыянлы урынга ябыгыз да, аны сак кына ябыштырыгыз. Шырпы тасмага ияреп чыгарга мөмкин.

Яки: өлгергән банан кабыгын бераз кисеп алыгыз да, йомшак ягын аска калдырып зыянлы урынга төнгә бәйләгез. Иртәнгә банан кабыгы шырпыны өскә суырып чыгарыр. Әгәр шырпы тирән утыра икән, моны 2 төн рәттән эшләгез.)

- Хәлсезләндеңме, шикәрле чәй эч.

- Очкылык тота икән, 1 чәй кашыгы шикәрне әкрен генә суырсаң, очкылык уза.

- Физик эш эшләгәч: лимонны турап песок саласың, арып кайткач шуны эчәсең.

- Йөткерәсең икән – шоколад аша. Ләкин артык кулланырга ярамый. Чөнки артык куллану организмдагы кальцийны киметә, матдәләр алмашын боза.

Салкын тисә нишләргә?

- гөлҗимеш һәм бал салып ясалган чәй эчү бик файдалы.

- йомырка сарысын шикәр комы салып болгатырга. Шикәрне катнашма агарганчы өстәргә. Шуны ач карынга эчсәң, йөткерүдән файдалы.

- 2 аш кашыгы атланмай, 2 йомырка сарысы,1 бал кашыгы он, 2 бал кашыгы бал катнашмасы ясап, көнгә берничә тапкыр 1 әр бал кашыгы ашарга. Шулай дәваланганда йөткерү озакка бармас.

- Көнгә 3-4 бал кашыгы башлы суган суы эчү ангинадан файдалы.

- Тырнаклар да теш һәм чәч кебек үк тәрбиягә мохтаҗ. Чөнки алар бармак башының йомшак урынын бәрелүдән саклап кына калмый, ә кайбер авырулар турында да хәбәр сала.

- Тырнакларның кубалаклануы – ашказаны – эчәк трактында тайпылышлар барлыкка килүне кисәтә.

- Йомшак, сынучан тырнаклар – бавыр функциясе бозылуны күрсәтүче фактор.

- Ашказаны борчылганда уң кулның чәнти бармагына баскалап алу ярдәм итәр.

- Аяк һәм куллардагы баш бармак тырнакларын һәрдаим массажлап торсагыз, бер җирегез дә авыртмас.

Озаграк яшисәгез һәм сәламәт буласыгыз килсә, йокыга игътибар итегез. Чөнки тиешенчә йокламаган кешенең гомере кыскара икән. Табиблар да организм 7-8 сәг. ял итмәсә, иммунитет төшә, матдәләр алмашы бозыла, ди.

Ата-аналарга берничә киңәш

• Балагызны карында чакта ук яратыгыз һәм саклагыз.

• Еш авыруны гадәти һәм котылгысыз нәрсә дип кабул итмәгез.

• Үзлегегездән дәвалану белән мавыкмагыз.

• Нәтиҗәләр белән түгел, ә аны тудырган сәбәпләргә каршы көрәшегез.

• Балалар күз алдында тәмәке тартмагыз.

• Бүлмәләрне ешрак җилләтегез.

• Салкынча һавага ияләштерегез. Салкын һава тәэсирендә кан тамырларының эшчәнлеге яхшыра. Алар салкынга җиңелрәк күнегәләр.

• Бергәләп зарядка ясагыз.

• Ашагач, туалеттан соң кулларны юарга, киемне алыштырырга, душта коенырга өйрәтегез.

• 3, 7, яшьләрдә балаларның стресс чорлары була. Бу вакытта алар ешрак авырыйлар. Әгәр сез аларны аңлап, психологик ярдәм күрсәтсәгез, ике як өчен дә җиңелрәк булыр.