+=реникчилерниё сагып чоруур хун чуруму.

С==лг\ \еде уругларныё кадыы кошкап турарын эмчилер бадыткаан.Школа доозукчуларыныё ч\гле 10 хире хуузу кадык, 40-45 хуузу кандыг-бир аарыглыг бооп турар. Эё нептереёгей аарыглар-диш аарыы,боостаа безиниё аарыы,карак, ижин-хырын болгаш нерви аарыглары бооп турар. Ч\ге уруглар аарып турарыл? Ооё кол чылдагааны-тынып турар агаарныё арыг эвезинде, организимде йодтуё чедишпези, ==ренип турары школа,класстарныё санитар гигиеналыг байдалыныё класстыё чырыыныё багайы дээш, оон =ске чылдагааннардан болуп турар .Эё кол чылдагаан-уругларныё чемненилгезинде. Уругларныё организми кошкаан.Ынчан- гаш ада-иелер ажы-т=л\н холуксаалыг аъш-чем биле чемгереринге кичээнгейни угландырары чугула. Психика талазы-биле аарыг уруглар х=й. Ада-иезиниё амыдыралыныё чедимче чогу уругларныё психиказын дыка \реп турар.

Х\н чурумун сагыыры ==реникчи б\р\зунге кончуг ажыктыг.Ылаёгыя кадыы кошкак уругларга х\н чуруму кончуг чугула. Х\н чуруму дээрге шын чемненилге, спорт болгаш шимченгир оюннар, дадыгыышкын, карактарныё болгаш угаан ажылыныё гигиеназы, мага-боттуё, идик-хевиниё болгаш чурттап орар оран-савазыныё гигиеназы болур.Бо-ла б\г\н\ эки организастап турар болза уругнуё кадыынга база эки салдарлыг болур. Чаёгыс ол-ла шагында уруг удуп турар болза, уругнуё удууру эки болур, эртен сергек оттуп келир,организм к\ш кирип, дыш апкан болур. Чаёгыс ол-ла шакта чемненип турар болза уругнуё аппетиди эки, организм чемни эки х\\лээп алыр. Х\н чурумунга чаёчыга берген уругнуё бодун алдынары, ажылдаар шинээ. настроениези \рг\лч\ бедик. Ол-ла \еде онаалгазын кылып ==рении берген уругларныё б\г\ организми ол \еде угаан ажылын кылырынга белен болур.Ынчангаш онаалгазын бергедешпейн, \р эвес \еде кылып алыр.

Уругнуё кадыкшылы х\н чурумун шын сагыырындан база кончуг хамаарылгалыг. Х\н чурумун сагыырын организастап, негээри бир-ле дугаарында ада-иелерден ха- маарылгалыг.А башкы кыдыынга чыдып калбас, уругларга, ада-иелерге х\н чурумун чугаалап, ооё к\\селдезин контрольга алыр ужурлуг.

1.Эртен уруг туруп келгеш, зарядка кылыры ажыктыг.Аёаа чаёчыктырып кижизидер херек. Ол х\нзедир сергек болуп, ажылдаар арга-шинээ бедик болур. Спорт-==редилгезинге сайзыралынга эки салдарлыг.

2.Эртенги чемни \езинде чогуур шакта чигген турар.Ол албан изиг турар ужурлуг. Дуъштеки изиг чемни база албан чемненген турар .Чем чивээн ==реникчи кичээлге бедик деёнелге чедир ажылдап шыдавас. Ол ч\гле чем бодап олуруп бээр.

3.Школага уруг 4-5 кичээлдерни к\жениишкинниг ажылдаан т\ёнелинде туруп могапкан кээр. Ынчангаш кел-сала онаалга кылбас ужурлуг. Ынчаар кылган онаалга хирлиг , частырыглыг болур. Ол дыштаныр,чемненир, агаарлаар ужурлуг. Дыштанылга бажыёга, телевизор чанынга эвес, а арыг агаарга. Ол шимченгир оюн- нар ойнап дыштанып алыр ужурлуг. Уругнуё хостуг \езин бажыёдан \нд\рбейн барып болбас.Ындыг уруглар к\ш-дамыр сайзыралы кошкак, шагзыргай,кичээл \езинде эзеп, партага чыдып алыр, ажылдаар шинээ чавыс болур. А агаарладып-ла дээш б\г\ле \ени даштыгаа маёнап эрттирери шын эвес. Х\нзедир шаан т=нд\р ой- нап –ойнап школага келгеш база шагзырап уйгузураар.

4. Бот онаалгазын чогуур \езинде кылыр. Ол класстар аайы-биле аёгы-аёгы болур ужурлуг. Шуут-ла 1 шак улаштыр олуртпас.

Аразында дыштанып ап турар. Бир эвес онаалгалардан бергезинче кылыры чугула.

5.Х\н чурумунга, сонуургалыныё аайы-биле кичээл, номчулга, телевизор к==р\ база албан. 1 х\нде 1шак 30 минута иштинден эрттир телевизор к=рбес. Чыдып алгаш к==р\н, караёгы =рээлге телевизор к==р\н болдурбас. Каракка хоралыг. К=р\кч\ биле телевизор экраныныё аразы 2-3 метр турар. Х\н чурумун сагып ==рении берген ==реникчи организастыг, корум-чурумнуг, бодунуё к\зелдерин долгандыр турар бай- далдар-биле холбап билир.

+г-б\ле б\р\з\нге х\н чурумун бодунуу-биле организастап болур. Ол дээрге чурттап орар байдалындан, школадан бажыёыныё ыраандан, =г-б\ле ажылынче уругнуё киржилгезинден, уругнуё спортчу секцияларже, кружок, уран-ч\\л школазынче чоруп турарындан хамааржыр.Ынчалза-даа х\н чурумун кол кезээ доктаамал турар ужурлуг. Бир дугаарында аёаа удуур \ези хамааржыр.Удуур чурумун чогуур деёнелге тургуспайн, чедир удувазы кадыынга хоралыг, идепкейи куду болур. Орайга чедир телевизор к=р\п, шимченгир оюннар ойнаары дыштыг удуурунга шаптыктыг./рг\лч\ чедир удуваанындан т=п нерви системазыныё ажылдаар ши- нээ кошкаар,уругнуё б\г\ организиминге багай салдарлыг. Уругларныё нерви аарыглары \рг\лч\ чедир удуваанындан болуп турар. Удуур =рээли арыг агаарлыг, сериин, удуур чери эмин эттир чымчак, орун-д=жээниё постели \рг\лч\ арыг,шимээн чок болур. Х\нде чаёгыс ол-ло \еде 4 катап чемненген турар ужурлуг.

Дыштаныр х\ннерде база х\н чурумун сагыыры чугула-удууру, чемненири, шимченгир оюннар ойнаары ол-ла \еде шактарда турар ужурлуг. Х\н чурумунга эге класстардан эгелеп чаёчыктырып алыр. Уруглардан оожум, аяар х\нн\ё-не х\н чурумун сагыырын негээр.Бир эвес ону \рг\лч\ кончуп, эттеп тургаш негээр ч\ве болза, уруг иштики сагыш сеткилинден удурланып эгелээр.

Х\н чурумун =г-б\лениё байдалдарыныё аайы-биле тургузуп алыры белен, ону ч\гле ==реникчи кижи сагып турар кылдыр ==редири бергедей бээр. Ынчангаш школага башкылары тайылбыр ажылын кылып, ада-иелерниё талазын контрольдап, баштайгы дээрезинде чаа хайгаарап негээр ужурлуг.

Ынчангаш х\н чурумун шын организастап, ооё шын к\\селдезин хынап к=р\п турарывыс дээрге-ле база ажы-т=л\в\ске кадыынче,==редилгезинче, кижизидилге- зинче сагыш салып турарывыс ол болуру-дур.

Суг-Аксы ортумак школазында

1-ги категорияныё эге класс башкызы

Ондар Урана Юрьевна.