

Бала өмірінің күн тәртібі: Тазалық — денсаулық кепілі

Бала өміріндегі күн тәртібі денсаулықтың сақталуы және дұрыс дамуы үшін өте маңызды рөл атқарады. Тазалық — бұл денсаулықтың негізгі кепілі, өйткені күнделікті өмірде баланың гигиеналық дағдыларын сақтау оның ағзасының сау және күшті болуына әсер етеді. Мектепке дейінгі жастағы балалардың күн тәртібіне тазалық сақтау дағдыларын енгізу олардың болашақта дұрыс өмір сүру салтына қалыптасуына көмектеседі.

1. Таңертеңгі сергектік және гигиена

- **Ояну және дене жаттығулары:** Бала таңертең ерте оянып, сәл дене жаттығуларын жасауы керек. Бұл оның ағзасының сергіп, жаңа күнге дайын болуына ықпал етеді.
- **Жуыну:** Таңертеңгі уақытта бала бетін жуынып, қолдарын сабындап жууы тиіс. Мұның бәрі бала ағзасының тазалығын қамтамасыз етіп, инфекциялардан сақтауға көмектеседі.
- **Тісті тазалау:** Тістерді күніне екі рет (таңертең және кешке) тіс пастасы мен щеткамен тазалау дағдыларын балаға ерте жастан үйрету өте маңызды.

2. Тамақтану уақыты

- **Тазалықта тамақтану:** Тамақ ішер алдында қолды мұқият жуу керек. Балаға дұрыс тамақтану тәртібі мен гигиенаның маңыздылығын түсіндіру қажет.
- **Дұрыс тамақтану:** Таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және жеңіл тағамдар арасында қажетті гигиеналық нормалар сақталуы тиіс. Бұл баланың дұрыс өсуіне және денсаулығын сақтауға көмектеседі.

3. Үй тапсырмаларын орындау және демалыс

- **Қолдың тазалығы:** Егер бала үй тапсырмаларын орындап жатқан кезде қолы ластанса, оны үнемі жууға және тазалауға үйрету қажет. Бұл баланың жеке гигиенасын сақтауға ықпал етеді.
- **Жаттығу және қозғалыс:** Күннің екінші жартысында балаға таза ауада серуендеуге немесе физикалық жаттығулар жасауға мүмкіндік беру маңызды. Бұл балалардың күш-қуатын арттырып, тазалық сақтауға көмек береді.

4. Жуыну және ұйқыға дайындық

- **Кешкі жуыну:** Баланы күнделікті кешке жуынуға дағдыландыру керек. Бұл баланың терісіндегі ластықты жоюға, бактериялардан сақтануға және демалуға көмектеседі.
- **Тазалықты сақтау:** Бала өз киімдерін ауыстыру, аяқ киімін тазалау, төсек орындарын жинау сияқты дағдыларды меңгеруі тиіс.

5. Демалу және ұйқы

- **Таза және жайлы ұйқы орны:** Бала ұйықтар алдында төсек орнын таза әрі жайлы етіп дайындауы қажет. Ұйқы — денсаулық үшін өте маңызды, сондықтан бала ұйқы кезінде тыныштық пен тазалықты сезінуі керек.
- **Ұйқы режимі:** Бала үшін қажетті ұйқы режимі сақталуы керек, яғни 1,5-6 жас аралығында балалар күніне 10-12 сағат ұйықтауы керек.

6. Тазалық — денсаулық кепілі

- **Қол мен дене тазалығы:** Балаға жеке тазалықты сақтау — денсаулықтың негізгі кепілі екенін түсіндіру маңызды. Қолды жиі жуу, денені таза ұстау, дұрыс тамақтану баланың иммундық жүйесін нығайтады.
- **Аурулардың алдын алу:** Гигиеналық дағдыларды сақтау арқылы бала түрлі жұқпалы аурулардан қорғанады. Сондықтан баланың денсаулығын сақтау үшін күнделікті тазалық шараларын орындау қажет.

Қорытынды

Баланың күн тәртібі мен тазалық дағдыларының арасында тығыз байланыс бар. Бала өмірінің күн тәртібі тазалықты сақтау мен денсаулыққа қамқорлық жасау үшін өте маңызды. Тазалық — бұл тек сыртқы көрініс ғана емес, сонымен қатар баланың психологиялық және физикалық жағдайына да әсер ететін маңызды фактор.

Сондықтан ата-аналар мен тәрбиешілер балаға дұрыс гигиеналық дағдыларды ерте жастан үйретіп, оның денсаулығын қорғауға көмектесуі тиіс.

Тәрбиеші: Кабидуллова Д.Б

