



«Денсаулыққа мән беріңіз!»

Орындаған тәрбиеші :
Муратбекова Н.К

Ата-аналарға кеңес беру

«Денсаулыққа мән беріңіз!»

Адамды байлық та, атақ та бақытты етпейді.

Дені сау қайыршы ауру патшадан бақытты.

Цицерон.

Ұзақ өмір сүру өнері, ең алдымен, бала кезінен өз денсаулығыңды күтуді үйренуден тұрады. Балалық шақта сағынғанның орнын толтыру қиын.

Зерттеу деректері соңғы кезде дені сау балалардың саны 5 есеге азайып, бірінші сыныпқа баратын балалардың тек 10 пайызын құрайтынын көрсетеді.

Денсаулық – бұл аурудың болмауы ғана емес, ол жеке тұлғаның болашақ әлауқатының негізін құрайтын оңтайлы өнімділік, шығармашылық нәтиже, эмоционалдық тонус күйі. Балаларда денсаулықты өмірдегі басты құндылықтардың бірі ретінде қалыптастыру өте маңызды.

Статистикаға сүйенсек, баланың денсаулығы 20% тұқым қуалайтын факторларға, 20% қоршаған орта жағдайына, 10% денсаулық сақтау жүйесіне, 50% адамның өзіне, ол жүргізетін өмір салтына байланысты. Бізге, ересектерге – ата-аналар мен мұғалімдерге денсаулықтың алғашқы 50%-ына әсер ету іс жүзінде мүмкін болмаса, қалған 50%-ға әсер ету мүмкін және қажет.

Мектепке дейінгі кезең – салауатты өмір салтын қалыптастыруға ең қолайлы кезең. Өйткені, салауатты өмір салты - бұл жай ғана алынған білімнің жиынтығы емес, өмір салты, әртүрлі жағдайларда адекватты мінез-құлық балалар көшеде немесе үйде күтпеген жағдайларға тап болуы мүмкін; Сондықтан олардың бойында дербестік пен жауапкершілікті дамыту басты міндет.

Салауатты өмір салтының келесі компоненттеріне ерекше назар аудару керек:

1. Дене шынықтыру сабақтары, серуендер;



2. Ұтымды тамақтану, жеке бас гигиенасы ережелерін сақтау: қатайту, жақсы ұйықтауға жағдай жасау, тіпті қол жуу, мұрынды уақтылы үрлеу сияқты мәдени-гигиеналық дағдыларды меңгеру, егжей-тегжейлері үшін кешіріңіз;



3. Бір-біріне деген достық қарым-қатынас, тыңдау және сөйлеу қабілеттерін дамыту, өтірік пен шындықты айыра білу;
 4. Қоршаған ортаны, табиғатты құрметтеу
 5. Медициналық білім беру, дәрігерге уақытылы бару, әртүрлі ұсыныстарды орындау, мамандардың (стоматолог, окулист, отоларинголог, хирург) балаларды жыл сайынғы медициналық тексеруден өткізуі;
 6. «Өзіңе көмектес» ұғымын қалыптастыру.
- Салауатты өмір салтының құрамдастарының біріне толығырақ тоқталамыз.

Консультация для родителей

«О здоровье всерьез!»

Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля.

Цицерон.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % от числа детей, идущих в первый класс.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Очень важно сформировать у детей представление о здоровье, как к одной из главных ценностей жизни.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья нам, взрослым - родителям и педагогам, повлиять практически невозможно, то на другие 50% - можно и нужно.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице или дома. Поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой, прогулки;
2. Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, и даже культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук, своевременное высмаркивание носа, простите за подробности;
3. Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;

4. Бережное отношение к окружающей среде, природе
5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождений медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, окулиста, отоларинголога, хирурга);
6. Формирование понятия «помоги себе сам».