

Түркістан облысы, Келес ауданы
ЖШС «Айзере-К.З.» бөбекжай балабақшасы

Бекітемін:

ЖШС «Айзере-К.З.» б/б

Меңгерушісі: Кумекова Б



Баяндама

Тақырыбы: «Қыс мезгілінде бала денсаулығын сақтау.»

Тобы: Кіші топ «Құлыншақ»

Тәрбиеші: Аманова Қамажай

2024-2025жыл

Құрметті ата-аналар!

Қыс мезгілі – балалардың денсаулығына ерекше көңіл бөлуді қажет ететін кезең. Суық ауа райы, температураның күрт өзгеруі, маусымдық жұқпалардың көбеюі баланың ағзасына әсер етуі мүмкін. Сондықтан баланың денсаулығын сақтау үшін балабақша мен ата-ана бірлесе жұмыс жасауы қажет.

Ең алдымен, баланың күн тәртібін сақтауына көңіл бөлген жөн. Бала уақытында ұйықтап, жеткілікті демалуы керек. Ұйқының дұрыс болуы баланың көңіл-күйіне, белсенділігіне және жалпы жағдайына жақсы әсер етеді.

Қыс мезгілінде баланы ауа райына сай киіндіру маңызды. Киім тым қалың да, тым жұқа да болмауы керек. Баланың басы, қолы мен аяғы жылы болғаны дұрыс. Сонымен бірге бөлме ішінде баланы қатты терлетіп жіберетіндей киіндіруден сақ болған жөн.

Баланың денсаулығын нығайту үшін таза ауада серуендеу де маңызды. Ауа райы қолайлы болған жағдайда балалар күн сайын серуендеуге шығады. Серуен кезінде қимылды ойындар ұйымдастырылып, балалардың белсенді қозғалуына мүмкіндік беріледі.

Дұрыс тамақтану – денсаулықтың маңызды негіздерінің бірі. Баланың күнделікті тағамында көкөніс, жеміс-жидек, сүт өнімдері, ет және басқа да пайдалы тағамдар болғаны дұрыс. Баланы жеткілікті мөлшерде су ішуге де үйрету қажет.

Қыс мезгілінде жеке бас гигиенасына ерекше мән беру керек. Бала қолын сабынмен дұрыс жууды әдетке айналдыруы қажет. Әсіресе тамақтанар алдында және сырттан келгеннен кейін қолды мұқият жуу маңызды.

Ата-аналар баланың жағдайын күн сайын бақылап отырғаны жөн. Егер баланың дене қызуы көтерілсе, әлсіздік, жөтел, мұрыннан су ағу немесе басқа да ауру белгілері байқалса, баланы балабақшаға әкелмей, медициналық маманнан кеңес алған дұрыс. Бұл баланың өз денсаулығын қорғаумен қатар, басқа балалардың да денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Сонымен қатар ата-аналарға баланың жеке заттарын таза ұстау, киімдерін уақытылы ауыстыру және балабақшаға маусымға сәйкес қосымша киім әкелу ұсынылады.

Құрметті ата-аналар!

Баланың денсаулығы – біздің ортақ жауапкершілігіміз. Балабақшада біз балалардың күн тәртібін сақтап, таза ауада серуендеуіне, дұрыс тамақтануына және тазалық дағдыларын қалыптастыруына жағдай жасаймыз. Ал ата-аналар үй жағдайында осы әдеттерді жалғастырса, баланың дені сау болып өсуіне үлкен мүмкіндік болады.

Дені сау бала – бақытты бала. Сондықтан әр баланың денсаулығына бірге қамқорлық жасайық!

Назарларыңызға рақмет!