

Кенес:**Тақырыбы: «Дені саудың – жаны сау»**

Мақсаты: Балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтуда ата-ананың рөлін арттыру.

1. Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі.

Балаға дәруменге бай, пайдалы тағамдарды беру – иммунитетті нығайтады. Күнделікті мәзірде көкөніс, жеміс-жидек, сүт өнімдері болсын.

2. Қозғалыс – өмір көзі.

Бала күн сайын таза ауада ойнауы керек. Қимылды ойындар, серуен, дене жаттығулары – ағзаны шынықтырады, көңіл күйді жақсартады.

3. Таза ауа мен тыныш ұйқы.

Баланың бөлмесі үнемі желдетіліп, тыныш әрі жайлы болуы қажет. Ұйқы – жүйке жүйесінің тынығуына әсер етеді.

4. Жеке бас гигиенасы.

Баланы кішкентайынан қол жуу, тіс тазалау, тазалықты сақтау дағдыларына үйрету – аурудың алдын алады.

5. Жыл мезгіліне сай киіну.

Суықтан, желден қорғану үшін ауа райына сай киінуді қадағалаңыз.

Қорытынды:

Бала дені сау, көңілді, сергек болуы үшін ата-ананың қолдауы мен дұрыс тәрбие беруі аса маңызды. Дене тәрбиесімен бірге – жылы сөз, махаббат пен көңіл бөлу де баланың жан саулығына үлкен әсер етеді.