

БАЯНДАМА

Тақырыбы: «Бала денсаулығы – сіздің қолыңызда»

Бала – болашағымыз, ел ертеңі. Ал әр баланың дені сау болып өсуі – ата-ана мен тәрбиешінің ортақ міндеті. Денсаулық – өмірдің басты байлығы, ал баланың денсаулығы – отбасының, қоғамның, мемлекеттің назарындағы аса маңызды мәселе.

Бала денсаулығына әсер ететін негізгі факторлар:

1. Дұрыс тамақтану. Құнарлы, дәруменге бай, уақытылы тамақтану – баланың өсуі мен дамуындағы басты шарт.
2. Салауатты өмір салты. Таза ауада серуендеу, дене жаттығуларын жасау, ұйқы тәртібін сақтау – иммунитетті күшейтеді.
3. Гигиена. Қол жуу, тіс тазалау, жеке тазалық – аурудың алдын алатын қарапайым, бірақ маңызды әдеттер.
4. Эмоциялық жай-күй. Баланың психологиялық саулығы – жалпы денсаулығының бір бөлігі. Жылы сөз, махаббат, қолдау – өте маңызды.
5. Уақытылы дәрігерге қаралу. Вакцинация, медициналық тексерістер – аурудың алдын алу үшін қажет.

Ата-аналарға кеңес:

- Баланың шағымын елемей, дер кезінде мән беріңіз.
- Өзіңіз де салауатты өмір салтын ұстанып, балаға үлгі болыңыз.
- Үйде зиянды тағамды шектеп, отбасылық дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастырыңыз.
- Күйзеліс, мазасыздық байқалса, баламен ашық сөйлесіңіз.

Қорытынды:

Бала денсаулығы — тек медицина саласының емес, ең алдымен, отбасының жауапкершілігі. Әр ата-ана өз баласының денсаулығына тікелей жауапты екенін естен шығармауы қажет. «Бала денсаулығы – сіздің қолыңызда» деген ұғым – үлкен мағынаға ие. Денсаулығы мықты бала — бақытты балалық шақтың иесі.