

Денсаулық күнделікті тәртіп

Адам денсаулығы – ең маңызды құндылықтардың бірі. Денсаулықты сақтау тек дұрыс тамақтану мен физикалық белсенділікке ғана емес, сонымен қатар күнделікті әрекеттерінің белгілі біруақыт бойынша реттелуі. Ол ағзаның жұмысын тиімді үйлестіруге, денені артық жүктемеден сақтап, психологиялық тепе-теңдікті нығайтуға көмектеседі.

Күн тәртібінің маңызы: өнімділікті арттырады, ұйқы сапасын жақсартады, имунитетті күшейтеді, психикалық денсаулықты қолдайды, зиянды әдеттердің алдын алады.

Күн тәртібінің негізгі элементтері: дұрыс ұйқы режимі, дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік, жұмыс пен демалысты үйлестіру, гигиена және жеке күтім.

Күн тәртібін сақтамаудың салдары:

- Созылмалы шаршау
- Ұйқының бұзылуы
- Стресс пен үрейдің көбеюі
- Имунитеттің төмендеуі
- Ас қорыту жүйесінің бұзылуы
- Оқуда немесе жұмыста төмен нәтиже

Таңертең

06.00-07.00 – Оянып, жеңіл жаттығу

* 5-10 мин созылу

* 10-15 мин жеңіл гимнастика немесе тыныс алу жаттығулары

* 1 стакан жылу су

07.00-07.30- Гигиена және таңғы ас

* Ақуыз + күрделі көмірсулар + көкөніс (мысалы: жұмыртқа, сұлы ботқасы, көкөніс)

Күндіз

09.00.-12.00 – Жұмыс/оқу

* Әр 45-60 минут сайын 5 минуттық үзіліс

* Арқа және көзге арналған қысқа жаттығулар

12.30-Түскі ас

* Ет/балық*бұршақ + гарнир (көкөніс, күріш, қарақұмық)

*Қантты сусындардан аулақ болу

13.00-17.00-Жұмыс /оқу

*Су ішуді ұмытпау(күніне1,5-2л)

15.00- Қысқа серуен

*10-15 минут таза ауада

Кешкі уақыт

18.00- Кешкі ас

*Жеңіл тағам:көкөніс ,ақуыз,майы аз тамақ

19.00- Физикалық белсенділік

*20-40 минут жүгіру,жаяу жүру,йога немесе күш жаттығулары

20.30- Демалу

*Кітап оқу ,тыныс алу жаттығуы ,медитация

22.00-23.00- Ұйқы

Қорытынды

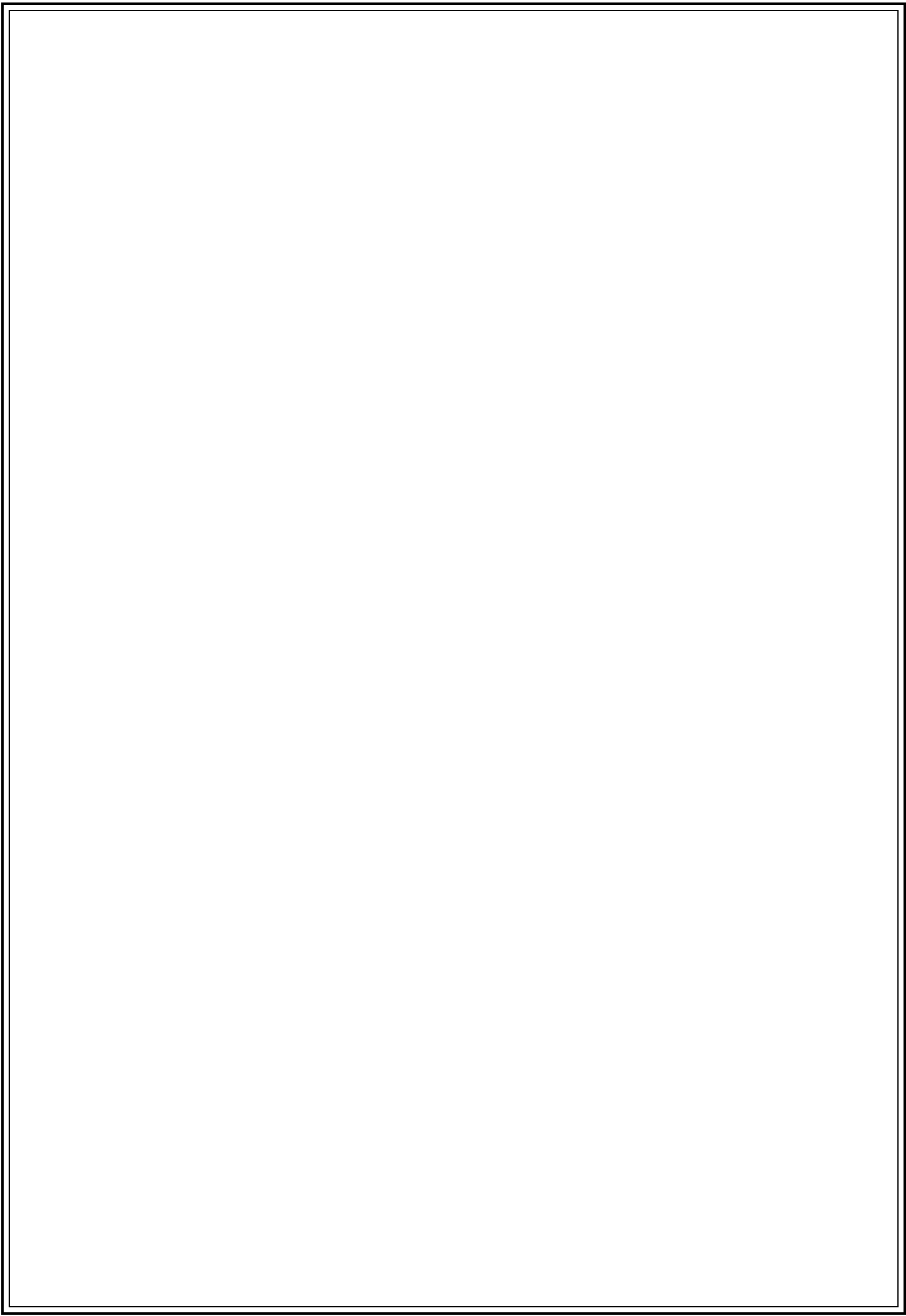
Денсаулықты сақтау адамның өз қолында. Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі- салауатты өмір салтының негізгі бөлігі. Уақытты тиімді пайдалану ,ұйқы мен демалысты дұрыс жоспарлау,физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтануды үйлестіру-ұзақ әрі сапалы өмірдің кепілі. Сондықтан әр адам өз күн тәртібін жүйелі түрде қалыптастырып, оны күнделікті орындауға дағдылануы қажет

«Райхан бөбекжай-бақшасы

Бала денсаулығы туралы мағлұмат

Медбике : Мукиева.А.М

2025 жыл



Отбасы жағдайында баланың денсаулығын қалай нығайтуға болады ?

Отбасы жағдайында баланың денсаулығын нығайту-ең маңызды және ең тиімді қадамдардың бірі. Төменде бала денсаулығын күнделікті өмірде қолдауға арналған қарапайым ,бірақ нәтижелі тәсілдер берілген.

1.Дұрыс күн тәртібі

- * Баланың бір уақытта ұйықтап,бір уақытта тұруы
- *Жасына сай9-12 сағаттық ұйқы
- * Ойын,оқу,демалыс және серуен уақытын тең бөлу

2.Теңгерімді тамақтану

- *Көкөніс ,жеміс,белок көздері (жұмыртқа,ет,балық)сүт өнімдері
- *Фастфуд,тәтті газдалған сусындарды азайту
- *Су ішу әдетін қалыптастыру (күніне 1-1,5л жасына қарай)
- *Жасына қарай дәруменге бай тағамдар

3.Қозғалыс белсенділігі

- *Күніне кемінде 1-2 сағат таза ауада ойнау
- *Үйде қарапайым жаттығулар: секіру,созылу,билеу
- *Экран алдында отыру уақытын шектеу(2 сағаттан аспау)

4.Гигиена әдеттері

- *Қолды жуу(ас ішер алдында,даладан ойнап келгенде)
- *Тісті дұрыс тазалау
- *Жеке заттарды(орамал,тарақ) бөліспеу
- *Таза,желдетілген бөлме

5. Психологиялық қолдау

*Үйде жылы,қауіпсіз атмосфера құру

*Баланың эмоцияларын тыңдау

*Сүйіспеншілік,мадақтау,назар аудару

* Ата-ананың тұрақты,сабырлы үлгі көрсетуі

6. Аурулардың алдын алу

*Уақытында медициналық тексерістен өту

*Дәрігер ұсынған профилактикалық шараларды сақтау

*Маусымдық суық тиюдің алдын алу үшін дұрыс киіндіру

7. Отбасылық дәстүрлер

*Бірге серуендеу

*Бірге пайдалы тағам дайындау

*Телефонсыз отбасылық уақыт

Қорытынды

Баланың денсаулығын нығайту үшін ата-аналардың міндеті зор.Олар балаға дұрыс өмір салтын көрсете отырып,денсаулықты сақтау мәдениетін қалыптастырады .Денсаулық-балаүшін ең бағалы байлық,сондықтан оны сақтап,күту әрбір ата-ананың басты міндеті