



Балаларды оқу процесіне қалай дұрыс бейімдеп, дайындауға болады? Бірінші сыныпқа баратын оқушыларды жаңа кезеңге қалай бейімдеуге болады? Өкінішке орай, қазіргі үрдіс балалардың қозғалмай, бір орында отырып, гаджеттерді көп пайдалануына әкеледі, соның салдарынан көру қабілеті нашарлайды, дене бітімі бұзылады, зейіні төмендейді, ұйқысы бұзылады. Жасыратыны жоқ, кейбір мектеп оқушыларында созылмалы аурулар бар, балалардың көбінің дене салмағы артып, тіпті семіздіктен зардап шегін жатыр.

Осыған орай, Денсаулық сақтау министрлігінің Қоғамдық денсаулық сақтау орталығы балалардың денсаулығын сақтап қана қоймай, нығайту үшін де оларды жаңа оқу жылына қалай дайындауға болатындығы туралы бірнеше кеңес ұсынады.

Күн тәртібін сақтау

Алдымен, күн тәртібін алдын ала құру үшін мектептегі сабақ ауысымы қалай жоспарланатындығын нақтылап алу қажет. Бір күнге нақты жоспар құрудың маңызы зор: үй тапсырмасын қашан орындайды, секцияларға немесе үйірмелерге қай уақытта барады, теледидар көруге немесе басқа да ойындар ойнауға бос уақыт бола ма, жоқ па, бәрін жоспарлап алу керек. 1-2 сынып оқушыларының үй тапсырмаларын орындауына кететін уақыты 1,5-2 сағаттан, 3-4 сынып оқушыларына – 2

сағаттан, жоғары сынып оқушыларына – 3-4 сағаттан аспауы тиіс. Көзге қатты күш түсірмеу үшін әр 40 минут сайын үзіліс жасау қажет.

Баланың дұрыс ұйықтауын қадағалау керек, ұйқы 7-10 жаста: 10-11 сағат, 11-14 жаста: 9-10 сағат, 15-17 жаста: 8-9 сағат болуы тиіс.

Тендестірілген тамақтану

Баланың толық өсіп, дамуының маңызды факторларының бірі – оның тендестірілген, дұрыс және тиімді тамақтануы. Оқушылардың тамақтануы тұрақты түрде 4 рет болуы тиіс, баланың жасына сәйкес ақуыз, май, көмірсу, дәрумендер мен микроэлементтердің мөлшері жеткілікті болуы қажет, тамақ ішу арасындағы аралық 3,5-4 сағаттан аспауы тиіс.

Баланың үйдегі жұмыс орны

Тапсырмасын орындау үшін үстелді терезенің жанына қойған дұрыс. Бұл өсіп келе жатқан организмге пайдалы күн сәулесін барынша алуына көмектеседі. Табиғи жарық сол жақтан немесе алдыңғы жақтан түсуі керек, сондықтан жұмыс дәптерлері мен оқулықтарына жарық үнемі жақсы түсетін болады. Оқу орны жергілікті жасанды жарықтандырумен, дұрысы табиғи жарыққа барынша жақын шамдармен толықтырылуы керек. Аралас (жалпы және жергілікті) жасанды жарықтандыру бір үлгіде (люминесцентті немесе қыздыру шамдары) болуы керек, жыпылықтамай, күңгірт болмауы тиіс. Дұрыс тандалған жиһаз – үстел, орындық немесе кресло дене бітімінің жақсы қалыптасуына көмектеседі. Биіктігі реттелетін үстелдер мен орындықтарды сатып алған дұрыс, баланың бойына қарай олардың биіктігін өзгертіп отыру қажет. Орындыққа отырғанда түзу, иық сәл төмен және бір

қалыпты отыру керек, арқасын беліне қарай сәл бүгіп, басын төмен түсірмей, сәл алға қарай еңкейінкіреп, шынтақтарын 90 градусқа бүгіп отыру қажет. Табанын еденге немесе тіреуішке қойып отыру керек. Отырған жерінен үстелдің бетіне дейінгі арақашықтық баланың білегінің ұзындығына тең болған кезде өте ыңғайлы отыратын болады. Көзден мәтінге дейінгі арақашықтық 30 см-ден кем болмауы тиіс. Егер баланы дұрыс отыруға – орындықтың арқасына сүйенбей, шынтағымен сүйенбей немесе таянбай отыруға дұрыс үйретсе, уақыт өте келе омыртқаны ұстайтын бұлшықет тонусы дұрыс қалыптасып, омыртқа қисаймай, бүкіреймей, дене дұрыс өсетін болады.

Дұрысы – қозғалыс белсенділігі және шынығу

Дене белсенділігінде сауықтыру ресурсы көп болады, дене белсенділігі сүйек қаңқасы мен бұлшықеттің дұрыс өсуіне және дамуына ықпал етеді, сонымен қатар жеткілікті қозғалыс жүктемесі қалжырап шаршаудың алдын алады. Қозғалмалы ойындар, жаяу серуендеу, жүгіру, туристік сапарлар, әртүрлі спорт түрлері – кез келген қозғалыс белсенділігі сіздің балаңызға өте пайдалы болады.

Гигиена – денсаулық кепілі

Жеке гигиенаны ғана емес, қоршаған кеңістіктің тазалығын да сақтауға үйрету керек. Бөлмені үнемі желдетіп отыру, шанды сұрту және дымқыл тазалау, жеке заттарды таза және ұқыпты ұстау маңызды.

Осы қарапайым кеңестерді сақтай отырып, сіз тек мектеп кезінде ғана емес, сонымен қатар алдеқайда ертерек балаңыздың денсаулығын сақтап, нығайту үшін жаздай жасайсыз.