Ата-аналарға кеңес

Тақырыбы: «Түскі ас кезіндегі мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру»

Құрметті ата-аналар!

Баланың денсаулығын сақтау мен дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастыруда балабақшадағы түскі ас уақытының маңызы зор. Тамақтану кезінде қалыптасқан мәдени-гигиеналық дағдылар баланың күнделікті өмірінде де дұрыс әдеттердің орнығуына ықпал етеді.

Балабақшада түскі ас алдында балаларға қолдарын сабынмен мұқият жуу, таза сүлгімен сүрту және тамақтану орнына ұқыпты отыру дағдылары қалыптастырылады.

Түскі ас кезінде балаларға үйретілетін дағдылар:

1.тамақтанар алдында қолды сабынмен дұрыс жуу
2.үстел басында таза әрі жинақы отыру;
3.қасық пен басқа да ас құралдарын дұрыс пайдалану;
4.тамақты асықпай, жақсылап шайнап жеу;
5.ауыз толы кезде сөйлемеу;
6.тамақтану кезінде өзін мәдениетті ұстау;
7.тағамды төкпей-шашпай жеуге тырысу;
8.нан мен тағамды ұқыпты пайдалану;
9.тамақтан кейін ауызды шаю немесе ауыз қуысын тазалау әдетін қалыптастыру;
10.қолданылған ыдыстарды белгіленген орынға жинақы қоюға дағдылану.

Ата-аналарға ұсыныс

Балабақшада қалыптасып жатқан дағдылардың үйде де жалғасын табуы өте маңызды. Сондықтан:

Балаға тамақтанар алдында қолын жууды үнемі ескертіңіз.
Отбасымен бірге тамақтану кезінде үстел басындағы әдептілікті өзіңіз үлгі етіңіз.
Баланы асықпай, мұқият тамақтануға үйретіңіз.
Қасық, шанышқы сияқты ас құралдарын жасына сай дұрыс қолдануына мүмкіндік беріңіз.

Баланы тамақты күшпен жеуге мәжбүрлемей, тағамға жағымды көзқарас қалыптастыруға тырысыңыз.
Тамақтану кезінде теледидар, телефон сияқты алаңдататын заттарды шектеген дұрыс.
Баланың жеке гигиенасына, киімінің және тамақтанатын орнының тазалығына көңіл бөліңіз.
Баланың әрбір дұрыс әрекетін мадақтап, тазалық пен ұқыптылықтың маңызын түсіндіріңіз.

Есте сақтаңыз!

Мәдени-гигиеналық дағдылар бір күнде қалыптаспайды. Балаға күн сайын бірізділікпен көрсетіп, түсіндіріп, өзіңіз үлгі болу арқылы бұл әдеттерді біртіндеп қалыптастыруға болады.

Баланың денсаулығы – балабақша мен ата-ананың ортақ жауапкершілігі.

Ата-аналарға кеңес

Құрметті ата-аналар!

Баланың балабақшадағы күн тәртібіне тез бейімделуі үшін үйдегі тәртіпті балабақша режиміне біртіндеп жақындату маңызды. Балабақшаның күн тәртібі баланың: уақытында ұйықтап, сергек жүруіне; дұрыс тамақтануына; ойын мен ұйымдастырылған іс-әрекетіне белсенді қатысуына; демалыс уақытын тиімді пайдалануына; өзін жайлы және қауіпсіз сезінуіне көмектеседі. Баланың дені сау болып өсуі үшін балабақшадағы **күн тәртібін сақтау өте маңызды**. Уақытылы ұйықтау, дұрыс тамақтану, таза ауада серуендеу және қимылды ойындар баланың ағзасының нығаюына ықпал етеді. Балабақшадағы күн тәртібі баланың жас ерекшелігіне сай ұйымдастырылып, оның **денсаулығын нығайтуға, шаршаудың алдын алуға және көңіл-күйін тұрақты ұстауға** бағытталған.

Ата-аналарға ұсыныс:

1. Баланы таңертең уақытында оятуға дағдыландырыңыз.
2. Таңғы ас пен басқа тамақтану уақыттарын тұрақты сақтаңыз.
3. Баланың күндізгі және түнгі ұйқы уақытын реттеңіз.
4. Балабақшадағы серуендеу, ойын және оқу уақыттарына қызығушылығын арттырыңыз.
5. Демалыс күндері де күн тәртібін қатты өзгертпеуге тырысыңыз.
6. Баланы күн тәртібін сақтауға мәжбүрлемей, түсіндіру және қолдау арқылы үйретіңіз.

Есте сақтаңыз: бірізді күн тәртібі баланың денсаулығы мен көңіл-күйіне оң әсер етіп, балабақшаға бейімделуін жеңілдетеді.

Баланың балабақшаға бейімделуі: ата-аналарға кеңес

Ата-аналарға пайдалы кеңестер:Балабақша туралы жағымды пікір қалыптастырыңыз. «Балабақшада сені қызықты ойындар мен достарың күтеді» деген сияқты жылы сөздер айтыңыз.

Баланың күн тәртібін алдын ала реттеңіз. Ұйқы, тамақтану, серуендеу уақытын балабақша тәртібіне біртіндеп жақындатыңыз.
Қоштасуды қысқа әрі сенімді жасаңыз. Ұзақ қоштасу баланың алаңдауын күшейтуі мүмкін. «Мен сені түстен кейін алып кетемін» деп нақты айтып, уәдеңізді орындаңыз.

Баланың жылауына сабырмен қараңыз. «Жылама!» деп ұрыспай, оның сезімін түсінетініңізді білдіріңіз: «Сен қазір анаңнан қимай тұрсың,бұл қалыпты» Баланың балабақшаға баруы – оның өміріндегі маңызды өзгерістердің бірі. Жаңа орта, жаңа тәртіп, тәрбиеші және балалармен қарым-қатынас балаға бастапқыда қиындық тудыруы мүмкін. Сондықтан ата-ананың қолдауы мен түсіністігі бейімделу кезеңінде өте маңызды.

Балабақшадан кейін балаға уақыт бөліңіз. Күні қалай өткенін сұрап, бірге ойнап, жылы қарым-қатынас жасаңыз.
Балабақшамен ынтымақтастықта болыңыз. Тәрбиешімен баланың мінезі, әдеттері, қызығушылықтары туралы ақпарат алмасып отырған дұрыс.
Баланы басқа балалармен салыстырмаңыз. Әр баланың бейімделу уақыты әртүрлі.
Үйде тыныш әрі тұрақты жағдай жасаңыз. Бейімделу кезінде баладан шамадан тыс талап етпей, оған көбірек мейірім мен қолдау көрсетіңіз.
Баланың жетістігін мадақтаңыз. «Бүгін балабақшаға өзің кірдің, жарайсың!» сияқты нақты мақтау баланың өзіне деген сенімін арттырады.

Есте сақтаңыз!Бейімделу кезінде баланың жылауы, ата-анасын қимауы, тәбетінің немесе ұйқысының уақытша өзгеруі байқалуы мүмкін. Бұл кезеңде сабыр, тұрақтылық және ата-ананың жылы қолдауы баланың жаңа ортаға біртіндеп үйренуіне көмектеседі.

Балаға ең керегі – «Мен қауіпсіз жердемін, мені жақсы көреді және мені міндетті түрде алып кетеді» деген сенім.

Ата -аналар жиналысы