

«Бекітілді»
«Алтын сақа» жекеменшік
балабақшасының



Балалардың өмірі мен денсаулығын қорғау

Балалардың өмірі мен денсаулығын қорғау

Жас ұрпақ тәрбиесі – адамзаттың мәңгілік тақырыбы. Ұлттың бүгінгі де, болашағы да тәрбиелі ұрпаққа байланысты. Баланың шын мәнісіндегі адам болып қалыптасуы қыруар уақыт пен тер төгетін, зор еңбекті қажет ететін, ауқымы кең, жауапкершілігі мол жұмыс. Ұлы Абай: Адам ата-анадан туғанда есті болмайды: естіп, көріп, ұстап, татып ескерсе дүниедегі жақсы-жаманды танидыдағы сондайдан білгені, көргені көп болған адам білімді болады, десе, француз педагогы Жан Жак Руссо: Бала туғанда ақ қағаздай болып туады, оның үстінде шимайды қалай салсан, қағаз бетіне солай түседі, бала тәрбиесі сол сияқты, өзің қалай тәрбиелесең, ол солай тәрбиеленеді, деген екен.

Балаларды мектепке дайындауда психологиялық өріс-еркіндік, батылдық, имандылық тәрбиелерін бала бойына сіңіріп, оларды жеке тұлға ретінде қалыптастыру шешуші роль атқарады. Сондай-ақ, балаларды мектепалды даярлықтан өткізу барысында оқыту мен тәрбиелеудің төрт міндеті қарастырылады.

Бірінші міндет: елеуметтік дамуда баланың үлкендермен қарым-қатынасы және өз құрбы-құрдастар мен баланың ой-өрісінің қалыптасу мүмкіндіктері көзделеді, өз отанына, отбасына халқының салт-дәстүріне көңіл бөлу жолдары қарастырылады.

Екінші міндеті: танымдық даму барысында мына міндеттер ерекшеленеді: айнала қоршаған өмір мен таныстыру мәселелерін түйіндеу, оның тәсілдері мен қасиетін сөзіну.

Үшінші міндеті: әсемдік даму эстетикалық барысында өмірге деген құштарлық пен көркемдік танымды қалыптастырады.

Төртінші міндеті: дене тәрбиесі дамуында салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене мәдениетінің жан-жақты күтімі мен дұрыс дамуы, өзін қоршаған орта мен байланысы, өз денсаулығына, ауру-сырқау т.б. қауіп қатерден сақтану қарастырылады.

Кез келген отбасы үшін баланың қуанышынан артық ешнәрсе жоқ екені анық. Балалар жайы- еліміз үшін де басты мәселенің бірі. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың халыққа арнаған Жолдауында «Балапан» бағдарламасының басты бағыты мектепке дейінгі тәрбие мен білім беру ісін жан-жақты жетілдіре түсу қажеттілігі айтылған. Салауатты өмір салтын ұстау қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Осы бағытта болашақта еліне елеулі, халқына қалаулы, ата-анасының мақтанышы дені сау өтіп өсіру жолындағы тәрбие ісін басшылыққа алып келу педагогтардың тікелей міндеті.

Бүгінгі таңдағы біздің бар мақсатымыз, іс жоспарларымыздың барлығы балабақшадағы тәрбиеленушілерге жан-жақты жағдай жасау, солардың Қазақстан Республикасының болашақ азаматы ретінде тәрбиеленіп өсуі үшін күні бүгіннен бастап негізінің берік қалануына бас назар аудару. Әрбір ісімізді балалардың болашағы үшін арнап отыруды өзімізге басты міндет санаймыз.

Тәрбие мен баланың алғашқы дені- мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Бала бойындағы жаңа қасиеттер мен мүмкіндіктерді ашып, олардың өнегелі болып тәрбиеленуіне балабақша ошағының маңызы зор екені белгілі. Мектепке дейінгі білім беру саласы қызметкерлерінің алдына қойған басты мақсат- баланың жас ерекшелігіне қарай балалар тарихы негізге ала отырып, ұлттық тәрбиені салт –дәстүрді бойына сіңіріп жеке тұлға ретінде жан-жақты қалыптасуына ықпал ету. Халқымыздың әдептілік, инабаттылық, мейірімділік, қарапайымдылық, ізеттілік, қонақжайлық қасиеттерін жас ұрпақтың бойына сіңіру үшін әрбір тәрбиеші, ұстаз халық педагогикасын, салт дәстүрін, әдеп -ғұрыптарды жақсы меңгерген рухани дүниесі бай, жаны таза адал жан болуы керек.

Тәрбиеші саналы көзқарастарын таныта алатын, білімі мен тәжірибиесін жан-жақты дамытып байыта алатын сәт мектепке дейінгі мекеме қабырғасынан басталады. Балабақшаның тәрбие мен оқытудағы негізгі мақсаттары: Денсаулық сақтау мен нығайту және деңгейін көтеруде өз ағзаларындағы қорларын қолдану, баланың дамуында жеке үйлесімділікті қамтамасыз ету, ата- аналарды салауатты өмір салтына араластыру.

Балабақшадағы әрбір тәрбиеші –педагог оқу-тәрбие жоспарын тиімді әрі нәтижелі етіп ұйымдастыру үшін өздерінің бағдарлық біліктіліктерімен, қабілеттіліктерімен қатар, педагогикалық жаңа технологиялар негіздерін жетік меңгеруі тиіс. Яғни бүгінгі тәрбиешінің басты міндеті әлемдік еркениеттілікке ұмтылып, әлемге танылып отырған Тәуелсіз Қазақстанның болашағын құрайтын жас бүлдіршіндерді саналы азамат етіп тәрбиелеу. Тәрбиенің негізі бірінші кезекте әрбір отбасында қаланатынын ескере отырып, «Ұяда не көрсе, ұшқанда соны іледі» деген қазақ халқының даналық қағидасын ұстанып, көптеген ұйымдастырылған іс- шаралар ата-аналардың қатысуымен өткізіледі.

Өйткені, жеке тұлғаның қалыптасуы ең алдымен отбасындағы үлгі-өнеге мен тәлім-тәрбиеге байланысты екенінде дау жоқ. Сондықтан да балабақша ұжымы ата-аналардың балабақшада өткізілетін түрлі іс- шаралар мен тәрбие ісіне қатысты тренингтер мен ертеңгіліктер, сондай-ақ пікірталас сағаттарына қатысуларын қамтамасыз етіп отырады. Бұл бала тәрбиесіне байланысты ортақ мәселелерді бірлесе отырып шешуге айтарлықтай мүмкіндік береді.

Жыл бойы балаларға сауықтыру мен шынықтыру жүргізіліп отырады. Мектеп жасына дейінгі балалардың көбі суық тиген аурулармен жиі аурады. Бұл бала ағзасына теріс ықпалын тигізіп, кейде созылмалы сырқатқа айналуы да мүмкін. Осындай ауруды болдырмаудың, одан сақтанудың негізгі жолы табиғи сауықтыру факторлары. Ауа, су, күннің көзін мақсатты түрде пайдалану, бала бойынша өзгерістерді жағдайларға төселген реакциялардың қалыптасуына көмектеседі, яғни оның ағзасын шынықтырады.

Атап айтар болсақ «Балалардың өмірі мен денсаулығын сақтау» тақырыбына ата-аналар мен бірге балалар дәрігері қатысуымен дөңгелек үстел өткізіліп, балалардың денсаулығын нығайту, шынықтыру және қуаттандыратын дәрумендерді қолдану жөнінде кеңінен әңгіме өрбітіп, ата-аналарға бағытты кеңестер берілді.

Кішкентай бүлдіршіндердің жауапкершілікті сезіне жүріп жасаған әрбір іс-әрекеті арқылы олардың ептілікке, жылдамдыққа, шыдамдылыққа және батылдыққа тәрбиеленіп келе жатқандығын айқындай түсе, балалардың бір-біріне деген жанашырлығы, көмек қолын созуы олардың адами асыл қасиетті бойларына сіңіріп өсуде екендігін көрсетеді.

Сауықтыру жұмыстарының дәстүрлі емес түрлері кеңінен қолданады. Олар: жазғықұмда жалаңаяқ жүру, суық сумен су құю, нүктелі төсеніштермен жүру. Қыс мезгілінде таза ауада серуңдеу, шаңамен сырғанау, шаңғы тебу адам ағзасының жұқпалы аурулар мен суыққа төзімділігі мен қарсылығын арттыратыны анықталған. Қысқы ойын түрлерінен спорттық жарыстар, мерекелік шаралар ұйымдастыру балалар бойына қуанышты көңіл күй сыйлайды. Алдымен балалар ойнайтын ойын аланың өздеріне жақсы таныс жануарлардың, өртегі кейіпкерлерінің мүсіндерін жасап мерекеге сай безендіріп, жолдарды қардан тазартуға белсене қатысып, сол күннен бастап мерекелік көңіл күйде жүреді. Сондықтан да дене шынықтырудан қызықты қысқы жарыстар көбірек ұйымдастыру, жоспарлау, балалардың ойынға деген қызығушылығын арттырары сөзсіз. Ойынның балаға тигізер әсерін мынадай ұшқыр ойымен түйіндеуге болады: «Ойын- өсіп келе жатқан бала организмінің қажеті. Ойында баланың дене күші артады, қолы қатайып, денесі шындала түседі, көзі қырағыланады, зеректілігі, тапқырлығы, ынтасы артып жетіле түседі. Ойында балалардың ұйымдастырушылық дағдылары қалыптасып шындалады.

Балабақша ұжымы ата-аналарды ұйымдастырып, балаларының балабақшадағы өмірінің тәрбиесіне белсене қатысуларына арналған іс- шаралар жиі өткізіліп тұрады. Ата-аналар оқу әрекетіне қатыса отырып, өз балаларын жан-жақты зерттеп танып, не толғандырып жүргенін, не қажет екенін біле алады.

Қорытып айтқанда ұлы педагог Макаренко: «Тәрбие ішінде ешбір ұсақ- түйек деуге нәрсе жоқ. Еш нәрсені ұсақ- түйек деуге, ұмытуға хақымыз жоқ. Өз өмірімізде немесе балаңыздың өмірінде бір нәрсені ерекше деп бөлек алып, соған қатты зер салып, қалғандарын елемей қалдырсаңыз қателіктің ең зоры сол болып шығады. Ұсақ- түйектер үздіксіз, күнбе-күн, сағат сайын кездесіп отырады және өмірдің өзі сол ұсақ-түйекпен құралады, өмірдің бұл жағына басшылық көрсету және оны ұйымдастыру сіздің және біздің ең жауапты міндетіміз» -деген.

"Алтын Сақа" жекеменшік балабақшасы

«Бекітілді»

«Алтын Сақа» жекеменшік
балабақшасының директоры:

А.В. Байжиев



Тұмаудың алдын алу жолдары

Тұмаудың алдын алу жолдары

Тұмау және тыныс алу жолдарының жедел вирустық инфекциялары - бұл ауа-тамшы жолдарымен жұғатын әртүрлі инфекциялардың жиынтығы. Соның ішінде тұмау циклдік ағымға ие болған. Сонымен қатар адамдардың көпшілігінде тұмау пандемиядан да қауіпті эпидемияға айналып отыр. Адамзатқа пандемияның бірнеше түрі белгілі, ең қатерлісі «Испанка» пандемиясы. Қазіргі таңда тұмау эпидемиясы кезінде адам өлімі жоқ, бірақ көптеген адамдардың тұмауға деген салғырттықтарының нәтижесінде инфекцияның күшеюіне жол берілуде. Яғни, бұл өз кезегінде тұмаудың тұрақты вирустарын туғызады. Сөйтіп ауа арқылы басқа адамдарға жұғады, жүрек- қан тамырлары жүйесі, бүйрек және басқа да мүшелер ауруларының асқынуына әкеледі. Тұмау өте құбылмалы және оның құрылымы өзгеріп отырады, осылай тұмау және вирустық инфекциялар жаңа толқынды болады. Ең алдымен «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген қағиданы ұмытпауларыңыз керек. Сақтықта қорлық жоқ дегендей, әрбір адам өз денсаулығына жауап беруі тиіс.

Инкубациялық кезең бірнеше сағаттан 7 күнге дейін, орташа 2-3 күнді құрайды. Аурудың басталуы жедел, интоксикация синдромымен сипатталады. Бірнеше сағат ішінде дене температурасы 39-40°C дейін көтеріледі, әртүрлі дәрежедегі қалтырау, мерзімі қысқа, 3-5 күн. Әдеттегідей аурудың басы өткір, кенет интоксикация синдромынан басталады. Қалтырауы бар науқастарда (өте жылдам бірнеше сағат ағымында) дене температурасы 39-40°C көтеріледі, қалтырау қысқа және әртүрлі сипатқа ие (ремиттирлеуші, интермиттирлейтін сипаттағы қалтырау тағы басқалар), маңдай бөлімінің, әсіресе қабақ үсті аймағының ауырсынуы, бас айналу, тершендік, буындардың, сүйек-бұлшықеттерінің ауырсынуы тән, адинамия, жалпы әлсіздік үдей түседі. Тұмаудың ауыр ағымында ұйқының қашуы, көп ретті құсу, ес бұзылыстары, менингалді белгілердің болуы тән. Катаральды синдром интоксикация синдромымен бірге, немесе біраз кешігінкіреп пайда болады (12-24 сағаттан кейін). Оған тән белгілер: тамағының жыбырлауы, жұтынғанда ауырсынуы, мұрынның шырышты қабатының қызаруы және ісінуі, мұрынның бітелуі, мұрыннан су ағуы, дауысының қарлығы, «құрғақ», қысқа түрдегі жөтел, аранның шырышты қабатының ісініп, қызаруы. Аурудың алғашқы күнінен көз алмасының ауырсынуы, жас ағуы, жарыққа сезімталдығының жоғарылауы, конъюнктивит анықталады. Грипппен ауыратын науқастардың сыртқы келбеті: беті ісінген, аздап қызарған, жүрек-қан тамыр жүйесі жағынан тахикардия мен гипотония байқалады. Атипті түрлері: Акатаральды түрінде интоксикация синдромының белгілері басым болып, катаральды синдром болмайды. Афебрильды түрінде температурадан басқа белгілердің барлығы болады, бірақ әлсіз түрде. «Найзағай» тәріздес түрлерінде ауыр ағымды және летальды аяқталу болады. Геморрагиялық түрі петехиалды бөртпелері мен әртүрлі қан кетулермен өтеді, ауыр ағымды.

Тұмауды алдын алудың жолдары:

1. Ең тиімді алдын алу әдісі- тұмауға қарсы вакцинасы.
2. Эпидемия кезінде адамдармен байланысыңызды мүмкіндігінше азайтуға тырысыңыз (қоғамдық көліктермен исрек жүріп, қонаққа барудан бас тартыңыз).
3. Бөлмеңізді, үйіңізді жиі желдетіп, ылғалды түрде жиыстырып қойыңыз.
4. Мұрныңыздың шырышты қабығын интерферонды қолдана отырып, 0,25 пайызды оксалин майымен майлап қойыңыз.

5. Сарымсақ пияз сонымен қатар құрамында Сдәрумені бар өнімдерді көбірек пайдаланыңыз лимон, орамжапырақ, қара қарақат.

6. төрт қабатты дәкелі таңғышты қолданыңыз.

7. Толық тамақтаныңыз

8. Таза ауада жүйелі түрде серуендеу, денешынықтырумен және спортпен айналысуды қолға алыңыз.

9. Тұмаумен ауыратын науқасты басқалардан оқшалауды ұмытпаңыз.

Алдын алу шаралары

Тұмауға нақтылы диагноз қойып, науқасты оқшаулап, ауруханаларда не басқа тиісті мекемелерде карантин жарияланады. Тұмауға қарсы вакцина егіледі, оның ішіндегі ең тиімдісі – тазартылған вириондық вакцина. Алдын ала организмді шынықтыратын емдер жасап, спортпен шұғылданған дұрыс.

Тұмау басталғанда адамның денесі дел-сал болып, көңіл-күйі нашарлайды және тағамға тәбеті шаппайды. Бір-екі күннен кейін дене қызуы көтеріледі, басы ауырады, бұлшық еттері сыздап, буын-буыны сырқырайды, мұрны бітеді, дауысы қарлығып, жөтеледі, тамағы қызарып, жұтынғанда ауырады, көзі қызарып жасаурайды. Адам дереу дәрігерге көрініп, емделсе, үш-бес күннен кейін дене қызу төмендеп, сауыға бастайды.

Емі. Емі — дәрігердің бақылауында болып, оңаша, ауасы таза бөлмеде жатып емделу. Дене қызуын, дене сырқырауын, аспирин, пирамидон және т.б. дәрілер тез басады. Тұмау вирусына антибиотиктер пайда етпейді. Ауру адам жөтелгенде, түшкіргенде аузы-мұрнын қолымен немесе орамалмен (шүберекпен) жабуға тиіс. Науқастың тек өзіне арналған ыдысы, орамалы т.б. болуға, олар жиі қайнатылып, жуылуға тиіс.

Тұмау асқынғанда науқасты ауруханаға жатқызып, кешенді емдеу шараларын жүргізеді. Арнайы дәрілер (оксолин, амантадин, ремантадин, интерферон, т.б.), антибиотиктер, қызу басатын, организмнің улануын азайтатын дәрі-дәрмектер беріледі

"Алтын Сақа" жеке меншік балабақшасы

«Бекітілді»
«Алтын Сақа» жеке меншік
балабақшасының директоры
А.А. Досбергесова

**"Балабақша қойылатын
санитарлық ережелер мен нормалардың
орындалысы"**

Балабақшада мекемелеріне жіберілетін тамақтық продуктылар жаңа және сапалы, бөтен қоспасыз, ауру туғызатын микробтарсыз, т.б болуы қажет. Бұған азықтық продуктыларды дұрыс тасымалдау және сақтау көмектеседі: әкелінген продукты санитарлық тексеруден өтуі, тексерудің мәліметтерін арнаулы журналға жазып қою керек. продуктыларды тексеру алдында складта немесе тоңазытқышта тұғанда ғана емес, складтан асханаға келіп түскен кезде де) олардың даярланған күні, сақталу шарттары, пайдалану мерзімдері жөнінде алдын ала білуге мүмкіндік беретін продуктымен бірге келген документтермен танысып шыққан жөн. Мұндай мәліметтер тез бұзылатын продуктылар: ет, колбаса, ветчина, балық, сүт және сүттен әзірленген тағамдар, пирог т.б келіп түскенде әсіресе маңызды.

Продуктының сапасын анықтау әдетте балалар мекемесіндегі медицина қызметкері мен аспаз тарапынан жүргізіледі. Сапасы сәл күмән туғызатын қандай да болмасын тамақтық зат басқа продуктылардан бөлініп алынып, санитария – эпидемиология станциясының лабораториялық қосымша тексеруіне жіберу қажет. Тамақ пен продуктыларды жеткізу және сақтау күн сайын көңіл бөліп отыру қажет, өйткені дайындалатын тамақтың сапасы мен тамақтан улануды болдырмау осыған байланысты.

Балаларға тамақ беруді ұйымдастыратын әр мекеме компрессорлы немесе мұзды – тұзды салқындатқышы бар тоңазытқыш камераларымен қамтамасыз етілуге тиіс.

Продуктыны тамаққа әзірлеп өңдеу тамақтың дәмділік сапасын, тамақтың сіңімділігі мен асқорытуды жақсартуды көздейді. Тамақтық продуктыларды мүмкін болатын былғанудан және бүлінуден сақтау үшін, тамақтық өңдеу жұмысы санитарлық – гигиеналық ережелерді қатаң сақтау жағдайында жүргізіледі.

Өте – мәте балықтан тағам жасағанда сақ болған жөн. Шала піскен және шала қуырылған балықтар көбінесе аурулар мен ішек – құрттарының себебі болады, сондықтан ол күйінде тамаққа пайдаланылмауы керек.

Дайын тамақты пісе сала, дереу үлестіру қажет. Бұлай ету тамақтан уланудан сақтауға да, сол сияқты тағамның витаминдері мен дәмдік сапасын жоғалтпауға да мүмкіндік береді. Үлестірген кезде бірінші тағамның температурасы $+70^{\circ}\text{C}$ мөлшерінде, екіншінікі $+60^{\circ}\text{C}$ -дан кем емес, ал салат, винегрет тәрізді салқын тамақтармен закускалардың температурасы $+10^{\circ}\text{C}$ -тан $+15^{\circ}\text{C}$ -қа дейін болған жөн.

Егер тамақтың бір бөлігі бірден таратылмаса, оны қайта үлестіретін алдында тағы бір рет қайнатып немесе қуырып алу керек. бірақ еш уақытта қалған тамақты қайтадан әзірленген тамақпен араластыруға болмайды. Даяр тағамдарды бөліп құю, салып беру үшін арнайы ожау, қасық, шанышқылар болуы керек.

Продуктыны сақтауды және тамақтық өңдеуді ауадағы оттегі, жарық және жоғары температура әсерінен тез бұзылатын витаминдерді барынша сақтау жайын барынша ойластырып жүру керек.

Витаминдердің ішіндегі ең тұрақтысы – аскорбин қышқылы, сондықтан оны сақтаудың шараларын қолдана отырып, басқа витаминдердің сақталуына

жағдай жасаймыз. Тамақтық продуктыларда аскорбин қышқылын (С витамині) сақтау үшін белгілі шарттарды орындау керек: овоцтарды асханаға тікелей тамақ даярлау алдында ғана әкелу; овоцтарды пісірер алдында ғана жуып, тазалау; пісіруге тиіс картоп пен овоцтарды бірден қайнап жатқан суға салып, касрюль, қазандардың қақпақтарын мықтап жауып қою.