

**ҚОЖА АХМЕТ ЯСАУИ
АТЫНДАҒЫ
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҚАЗАҚ
- ТҮРІК
УНИВЕРСИТЕТІ**



**HOCA AHMET YESEVI
ULUSLARARASI
TURK-KAZAK
UNIVERSITESI**



ЖМ - 304



“Балалар денсаулығы мен саулығы отбасының,
мемлекеттің және бүкіл қоғамның басты қамқорлығы,
себебі балалар ел болашағы!”

Н.Ә.Назарбаев.

***Балалар мен
жасөспірімдер
гигиенасы***

Жоспар:

I. Кіріспе

1) Балалар гигиенасының мақсаты

II. Негізгі бөлім

2) Жастық кезеңдер

3) Қоршаған ортаның әсері

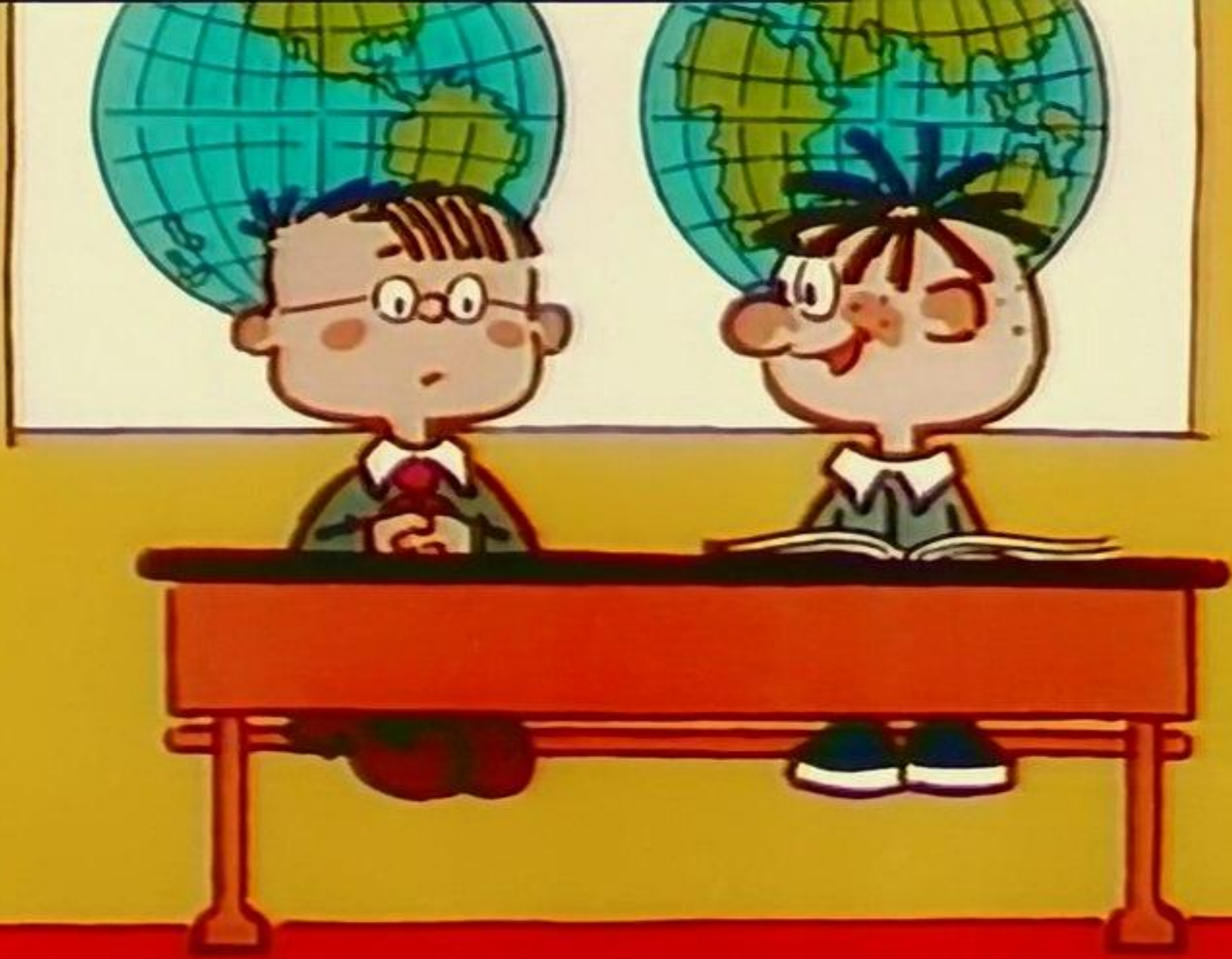
4) Физикалық дамуы

III. Қорытынды



Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы – гигиена ғылымының бір саласы. Ол балалардың өсу кезіне, тәрбиеленуіне, өмір сүруіне қоршаған ортаның әсерін зерттеп, олардың денсаулығының жақсы болып, физикалық және рухани жағынан жақсы дамып, жетілуі үшін шаралар ұсынады.

Біздің елімізде жастардың денсаулығына, тәрбиесіне, білім алуына мемлекет тарапынан көп көңіл бөлінеді. Балаларға қызмет ететін нысандарға мыналар жатады: балабақшалар, жалпы білім беретін мектептер, мектеп-интернаттар, кәсіби-техникалық училищелер, балаларға арналған спорт мектептері, пионерлер үйі және т.б.



Балалалық кезді шартты түрде үш негізгі кезеңге бөледі: туылғаннан 3 жасқа дейін – сәбилік кезең, екіншісі – мектепке дейінгі кезең 3 - 7 жас аралығында, мектеп кезеңі 7-18 жасқа дейін. Олардың арасындағы шекара шартты түрде болғандықтан, бір кезеңнен екінші кезеңге өту байқаусыз жүреді.



Сәбилік кезең – сәбидің өмірге келіп, бірінші жыл өмір сүруі оның тез өсуімен және жетілуімен сипатталады. Сәбидің ағзасында жаңа қоршаған ортаға бейімделу механизмі жетіле бастайды, сондықтан олардың микроклиматқа және басқа да қоршаған орта факторларының әсеріне қорғаныс реакциясы дамымаған.

Сәбилер күніне 5-6 сағат таза ауада болу керек. Тамақтануы толық құнды, яғни қолданылатын тағамдар әр түрлі болу керек. Сәбилерге екі жастан бастап күніне 4 рет тамақ қабылдау керек. Сәбилердің ферментативтік және моторлы функциясының нашар жетілуіне байланысты, балаларға берілетін тағамдардың сапасы жоғары және жақсылап майдаланған болу керек. Осыған байланысты біздің елімізде сәбилерге тағам дайындайтын жерлерде технологиялық процестің сақталуына және өндірістің санитарлық жағдайына қатаң қадағалау жүргізіледі.

Мектепке дейінгі кезең. Бұл жаста балалардың жоғары жүйке жүйесінде қозу процесі тежелу процесіне қарағанда басым болады. Осыған байланысты балалардың жүйке жүйесі тез шаршап, сабаққа деген қабілеттілігі нашарлайды. Осы кезеңде балалардың сөйлеу қабілеті жақсы жетіледі де, сөйлеу мүкістіктері бар балалар анықталады. Ондай балалар арнайы ем қабылдау керек. Осы жаста балалардың музыкаға деген қабілеттілігі де айқындалады, сондықтан ондай қабілеті бар балаларды музыка мектебіне берген дұрыс. Баланың көру қабілеті бұл жаста жақсы жетілген, бірақ қоршаған ортаның факторларының әсеріне өте сезімтал болады. Сондықтан балабақшада сурет сабақтары, еңбек сабақтары, жазу сабақтары кезінде бөлменің жарықтануы жақсы болу керек. Бұл жастағы балалардың 80-85 % -ында көздің жақыннан нашар көретіндігі байқалады, сондықтан балалар қарайтын заттар баланың көзінен кемінде 35-40 см қашықтықта болу керек.



Мектеп жасындағы кезең. 6 - 7 жастағы баланың ми ұлпасының құрылысы үлкен адамдардікіндей болады. Ішкі тежеу процесі күшейеді, бала зейін қойып тындауды, көңіл аударуды үйренеді және тәртіпке көне бастайды. Қимыл үйлесімділігі жақсарады, жүйке-бұлшық ет аппаратының және қол сүйектері жақсы дамығандықтан, оларға жазуды үйретуге болады.

6-12 жас арасындағы балаларда сүт тістері түсіп, тұрақты тістер шығады. Осы кезде балалардың ауыз қуысының жағдайын тіс дәрігерінің тексеруі тіс кариесінің алдын алуда (фторпрофилактика, ауыз қуысын баптау, тәттіні көп жеуге тыйым салу және т.б.) ерекше қажет.

Мектеп жасындағы балалардың дамуының маңызды сатысының бірі – ол жыныстық жетілу кезеңі. Қыздарда ол 10-11 жастан, ал ер балаларда 12-13 жастан басталады. Бұл кезеңде балаларда жыныстық және басқа да эндокриндік бездердің қарқынды дамып, гормондар зат алмасу процестеріне және қаңқаның сүйектерінің жетілуіне әсер етеді.

Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы мен физикалық жетілуін қадағалау үшін оларға жылы медициналық тексеру жүргізіледі. Тексеру кезінде денсаулық жағдайына баға беру үшін қарапайым клиникалық әдістер (антропометриялық және физиометриялық) қолданылады.

Антропометриялық әдіс кезінде баланың денесінің параметрлерін өлшейді: бойын, салмағын, дене қуысының шеңберін, өкпенің өмірлік сыйымдылығын, арқаның және қолдың бұлшық еттерінің күшін, жетілу сатысы мен әр түрлі аномалияларды, мысалы, омыртқаның қисаюы және түйетабандылықтың ерте белгілерін анықтайды. Ал физиометриялық әдіс кезінде кейбір функционалды пробалар жасап, жүрек-қан тамыр жүйесіне және басқа да жүйелердің жұмысына баға береді. Антропометриялық және физиометриялық көрсеткіштердің қорытындылары бойынша баланың физикалық жетілуіне объективті баға береді.



Әр баланы медициналық тексеруден кейін төмендегі топтардың біреуіне жатқызады:

1-топ – сау балалар;

2-топ – сау балалар, бірақ аурудан кейін функционалды өзгерістері бар, жедел аурулармен жиі ауыратын, көру қабілеті орташа дәрежеде бұзылған балалар;

3-топ – созылмалы аурулармен ауыратын, физикалық жетіспеушіліктері бар, бірақ оқуға, өмір сүруге және еңбек етуге бейімделген балалар;

4-топ – созылмалы аурулармен ауыратын, субкомпенсациялық жағдайда, өмір сүру және еңбек етуге бейімділігі жоқ балалар;

5-топ – декомпенсация, яғни ағза қызметінің бұзылуы анықталған ауру балалар, 1- және 2- топтағы мүгедектер.



Балалардың күн тәртібінің негізгі элементіне мыналар жатады:

Тамақ қабылдау;

Денесін және терісін таза ұстау үшін жүргізілетін шаралар;

Таза ауада болу;

Әр түрлі ойындар және дене шынықтыру түрлерімен айналысу;

Ұйқы (күндізгі және түнгі);

Оқу үрдістері (мектепте және балабақшада);

Үй жұмысын орындау;

Қоғамдық жұмыстарға және үйдегі жұмыстарға белсенді
араласу;

Үйірмелерге қатысу.

Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесінің гигиеналық негіздері

Оқушылар арасында медициналық тексеру жүргізігеннен кейін оларды денсаулығына, физикалық жетілуіне және дайындығына қарап 3 топқа бөледі: негізгі, дайындық және арнайы.

Негізгі топқа денсаулығы жақсы, дайындығы жақсы балаларды алады. дайындық тобына денсаулығы жақсы, бірақ дайындығы нашарлау балаларды және денсаулығында аз ғана ауытқулары бар балаларды алады. Оларға уақытша ауыр физикалық жаттығулар жасауға болмайды



AC MƏZIRI



	Исир
Тазирли ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Тул ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Китил ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Тазирли ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Тул ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Китил ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил

	Исир
Тазирли ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Тул ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Китил ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Тазирли ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Тул ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил
Китил ил:	1. Жирин белини 2. Динини 3. Сурун ил

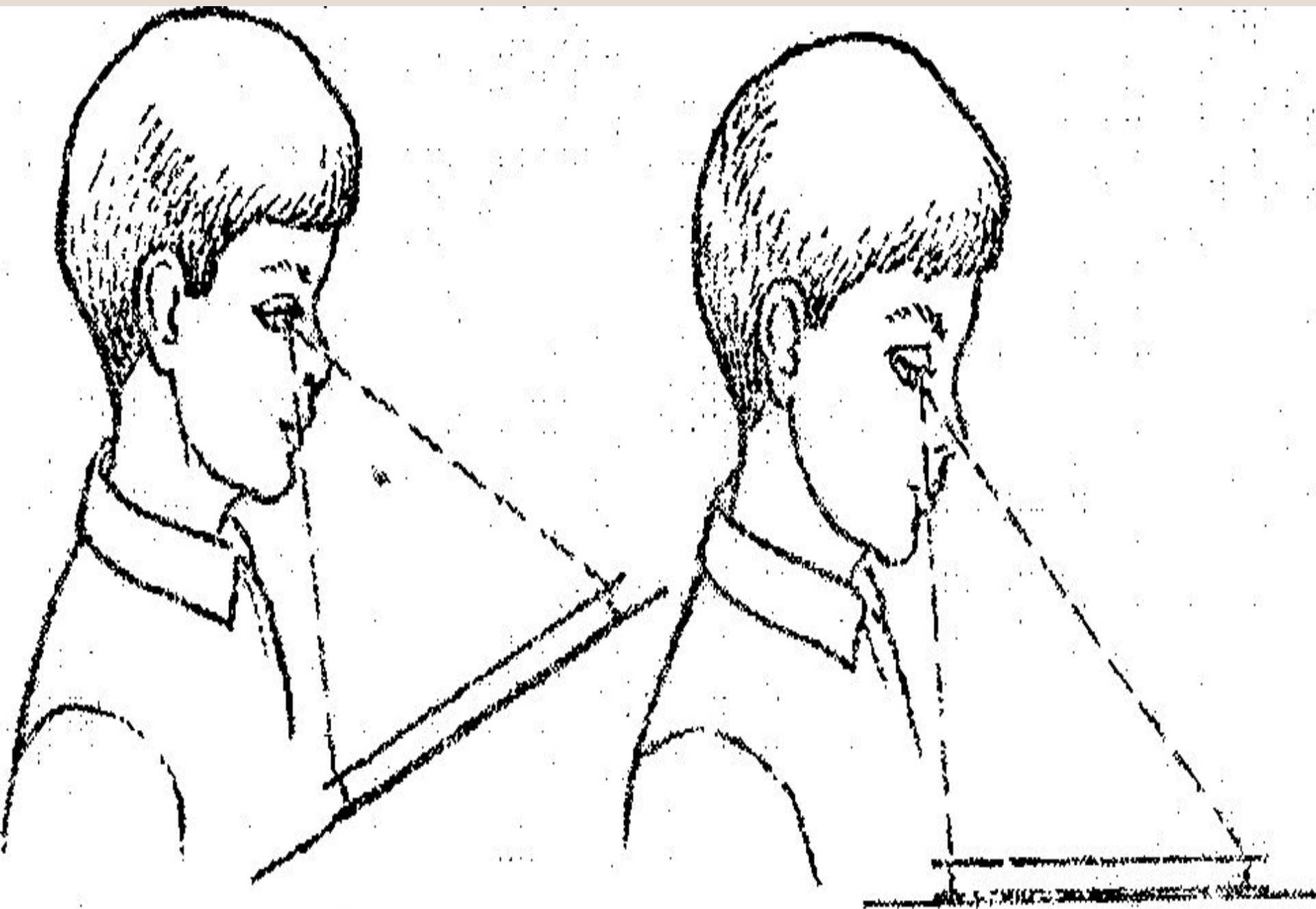


Сабактың тығыздығы дегеніміз оқушылардың қимылдауға, жылжуға кеткен уақытының жалпы сабақ өтетін уақытқа қатынасын айтамыз. Ол кемінде 60 - 65 % болу керек. Сабақ әдетте үш бөлімнен тұрады: кіріспе 5 -8 минут (тыныс алу мен қан айналу жұмысын жақсартатын және оқушылардың көңілін аударатын жаттығулар жасату), негізгі бөлім 30-35 минут уақытты алады (негізгі физикалық жүктеме), қорытынды бөлім 5-7 минут (жаймен физикалық жүктемені төмендету, бұл кезде жүрек қағысы мен тыныс алу жиілігі жаймен төмендеп қалпына келеді). Педагогтар мен медицина қызметкерлері әр оқушының үйдегі гигиеналық жағдайы мен күн тәртібінен хабардар болу керек. Ата -аналар үйде балаға арнайы жабдыкталған бөлме белгені өте маңызды болып саналады. Ол бөлмеде баланың жататын төсегі, кітаптар қоятын сөресі, сабаққа дайындалатын үстел міндетті түрде болу керек.



. Үй жұмыстарын орындайтын жұмыс орны болу керек, ол жер міндетті түрде үстелге қоятын жергілікті жарықтану шамымен және ол шам оқушыға сол жағынан түсетіндей етіп жабдыкталу керек. Бала үйде сабақ дайындап жатқан кезде ата - аналар баланың үстелде дұрыс отырғанына көңіл бөлу керек. Үстел мен орындық баланың бойына сай болу керек. Егер үстел биік болса, онда орындығының астына бір немесе екі тақтай қойып

биіктетеді, ал орындық биік болса, баланың аяғының астына кішкене орындық немесе аяғын тіреп отыратын ағаш тіреуіш қойып қою керек. Бұл кезде баланың көру қабілетіне күш түспейді, бала үстелде дұрыс отырады. Балада кітаптың астына қытын картон немесе ағаштан жасалған кітап тіреуіш болса, тіптен жақсы. Төменгі класс оқушылары үшін кітаптары мен жазатын құрал-жабдыктарын салатын портфель, сөмкелер иыққа ілінетін болса, өте ыңғайлы. Дене бітімінің дұрыстығын сақтау үшін оқушылар сөмкелерін немесе портфельдерін екі қолына кезек-кезек ауыстырып ұстау керек.



a

b

С-Сайёра-301

Т-Тоғжан-306

У-Ўлпан-305

Д-Дурдона-307

Е-Елнур-303

Н-Нурбол-306

Т-Тореханова Шахноза-302

Назарларыңызға рахмет!

