

БӨЛІМ: ЭССЕ

«Дені саудың-жаны сау»

ЖАРИЯЛАНДЫ
13.08.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/79803/>

Мен, «Еркемай» бөбекжай – бақшасында дене шынықтыру нұсқаушысы болып жұмыс жасап келемін. Дене шынықтыру нұсқаушының жұмысы күрделі де қызықты. Балалармен жұмыс жасау – үлкен бақыт. Себебі, тек қана бала ешнәрсеге алаңдамай мейірімділікке сенеді, пәк көңілді балалармен қарым-қатынас маған қуаныш, шаттық сыйлайды. Өйткені, мен оларға, олар маған қажетігіне сенімдімін. Шынымды айтсам, кейде жұмыстан үйге келгенде қатты шаршағанымды сеземін. Бірақ сол өткізген күндерімді ой елегінен өткізе отырып, балаларымның ыстық ықыласын, маған ұмтылған үміт толы көздерін, тәтті қылықтарымен, сәбилік шын жүректерімен айтқан сөздері есіме түскенде шаршағанымды ұмытып кетемін. Осы бір «Балалар әлемінің теңізіне» бір бойласам, ешқашан өз мамандығымды өзгерткім келмейді. Өйткені, бала-пәк, бала таптаза мөлдір бұлақтың бастауы сияқты. Оның адамшылық ар-ожданын, намысын, тұлғасын жасына қарамай сыйлау, құрмет тұту.

«Бірінші байлық — денсаулық» демекші, әр адам өз денсаулығын күтіп ұстауы қажет. Егер деніміз сау болмаса, байлықтан, басқа қызықтан не пайда?! Дүниеде ешбір нәрсе де денсаулықтың теңі бола бермейді. Сол себепті денсаулығымызға залалын тигізетін кейбір нәрселер жайлы білгеніміз жөн. Солардың бастылары ретінде денсаулықты құртатын, адамды көп жағдайда өлімге де жетелейтін, барлық ауруға жол ашатын, көп қылмыстардың жасалуына себеп болатын: арақ ішу, темекі тарту, нашақорлықты айтуға болады. Осылардың қай-қайсысы да жас балаға да, үлкен адамға да өте зиян алып келеді. Меніңше, деніміз сау болып өмір сүргеннен артық ештеңе жоқ. Ал енді денсаулығымыз мықты болу үшін не керек? Ең алдымен, күн тәртібін құрып, сол тәртіпке өз-өзімізді бағындыра білуіміз керек. Мен балабақшамызда таңертеңгі келген уақыттан бастап күн тәртібі бойынша сауықтыру шараларын өткіземін: ертеңгілік жаттығулары, қимылды ойындары, спорттық ойындары, сергіту сәттері. Сондай-ақ ең керегі – спорт пен өнерді жанымызға серік ету. Білім ала жүріп, жаман әдеттерден жирене білуді айқын білген жан ешқашан да өз-өзіне жамандық жасамайды. Болашағын ойлаған адам бала кезден өзін тек жақсы әдеттермен дос болуға қалыптастырады. Сондықтан біз де зиянды әдеттерден арылып, ертеңгі күні өмірімізге үлкен соққы боларын бүгінгі күннен ойлауымыз қажет. Иә, спорт организмнің жалпы іс-қабілетін көтереді, адамның әрдайым

көңілді болуына жәрдемдеседі, сергек жүруіне ықпал жасайды. Денесін жаттықтыру арқылы адам дені сау, төзімді, епті болмақ. Басты міндет, балалардың қозғалыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыру болып табылады. Спорт ойындары мен жүйелі түрде және үздіксіз айналысатын балалар дені сау болып қана қоймай, дене жаттығуларын орындаумен айналыспаған балаларға қарағанда сергек, саналы болып өсетін ғылым мен өмір тәжірибесін толық дәлелдеп отыр. Дене шынықтырумен айналысатын балалар жақсы оқып білгендерін іске асыратын табанды, жігерлі азаматтар қатарына қосылады. Жылдың барлық мезгілдерінде балалардың денсаулығына рационалды тамақтануына ерекше көңіл бөлінуде. Сонымен қатар, балабақшада күнделікті шынықтыру шараларын өткізуге жағдай жасалуда.

- Серуен және күндізгі ұйқыдан кейін беті-қолын, мойнын салқын сумен жуады;

- Күн тәртібіне сәйкес балаларды таза ауаға шығару, ертеңгілік жаттығулар жасау, оқу іс-қызметі кезінде сергіту сәттерін жасау, қимылды ойындар өткізу т.б. жүргізіледі.

- Өзін-өзі күту дағдыларын дамытуға жағдай жасалған (ауа райына байланысты киінуге, мүмкіндігінше киімдерін тазалауға, жуынуға, тарануға, киімін жинауға, бет орамалды қолдануға және т.б. үйретемін). Алдымызға келген әрбір бүлдіршіндердің денінің сау болуы үшін біз осы бағытта тәрбие бере білуге тиіспіз. Болашақ ұрпақтың дендері сау болу үшін ұстаздар олардың бойларына жақсы дәстүрлер мен әдеттерді сіңіріп, салауатты өмір салтын сақтаудың қажеттілігін және оны іске асырудың жолдарын үйретуіміз қажет. Салауатты өмір тіршілігі – денсаулықты сақтаудың және нығайтудың негізі, ол жан-жақты дамыған азаматтың қалыптасуына, оның рухани, дене дамуына әсер етеді.

Біздің балабақшаның да басым бағыттарының бірі – балалардың өмірі мен денсаулығын қорғау. «Дені саудың – жаны сау» демекші балдырған балаларымыздың дендері сау, дене бұлшық еттері қалыптасқан, батыл болып өсуіне ата-аналармен бірлесе отырып жұмыс жүргізілсе қызығушылығы артады. Осы бағытта балабақшада денсаулықты нығайту мақсатында түрлі спорттық сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырып отырамын:

- Гигиеналық жұмыс (жуыну: шынтаққа дейін қолға су құю, дәрілік

шөптермен ауызды шаю.

- Шынықтыру жұмыстары: күн, су, ауа, су құю, сүртіну.
- Дене шынықтыру оқу іс-қызметі таза ауадағы қимылдық ойындар.
- Дем алу, сергіту жаттығулары.

Осы кесте бойынша барлық топтарда жұмыстар жүргіземін.

«Бұлақ көрсең көзін аш»- деп халқымыз айтқандай, балаларды жоғары биікке ұмтылдыруға, серпін жасауға көптеген спорттық іс-шаралар мен жарыстар ұйымдастырамын. Тілге тиек етіп айта кететін болсақ, әр ай сайын мезгілге сай және мерекелік күндерге орай өткізілетін спорттық іс-шаралардың жоспары әр ай-күнге бөліне өзімнің жылдық бағдарламама сай жоспарланып қойылған. Бала ағзасын қалыпты өсіру үшін дене шынықтыда ерекше мән беруі керек.

Бүгінгі таңда Қазақстанда әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – халық денсаулығы. Барлық континентте тарап жатқан вирусты жаңа коронавирус (2019-nCoV) деп атайды. Коронавирус – вирустардың үлкен тұқымдасы, ол жануарлар арасында, оның ішінде түйе, мүйізді ірі қара мал, мысық пен жарқанаттарда кең таралған. Бірақ ауру жұқтырған адамдардың көпшілігі жануарлармен байланыс болмағанын айтады. Яғни, тұмаудың жұғу жолы тәрізді ауа арқылы адамнан адамға берілуі мүмкін. Белгілері: Қалтырау, жөтел, ентікпе. Соңғы мәлімет бойынша, инкубациялық кезең 2 күннен 14 күнге дейін созылуы мүмкін. Қалай сақтану керек? Қазіргі уақытта 2019-nCoV инфекциясының алдын алатын екпе жоқ. Сол себепті сіз саяхатта болсаңыз немесе вирустан қауіптенсеңіз, аурудың алдын алудың ең тиімді жолы – оның әсер етуін болдырмау. Бұл індеттің қауіптілігі тек осы ауруға шалдыққан адамдардың санымен ғана емес, сонымен қатар оның қарапайым тұмауға ұқсастығымен де жоғары. Ауруға шалдыққан адам алғашқы күндері әлсіреп, дене қызуы көтеріліп, құрғақ жөтел пайда болады. Қазіргі таңда күрделі жағдайдың мәселесі– коронавирустік инфекцияны диагностикалау және емдеу. Ең бастысы, бұл вирус өкпе тіндеріне өте жылдам зақым келтіреді. Тағы бір айта кеткім келетіні – артериялық қан қысымы, қант диабеті, артық салмақ тәрізді тәуекел факторлары бізде өте көп. Мысалы, жүрек-қан тамыры жүйесі ауруы кезінде адам тәніндегі сұйықтық шамадан тыс артып, орын ауыстырып, өкпе ісінеді. Еліміздің ғалымдары аянбай еңбек етуде. COVID-19 вирустық инфекция болғандықтан, бактерияға қарсы бөлімінде антибактериалдық терапияның тікелей көрсеткіштері жоқ. Бактерияға қарсы терапияны науқасқа бактериалдық инфекция қосалған жағдайда әрі дәрігер нақты айтқан кезде ғана қолданған дұрыс. Дәрігерлер сондай-ақ, тыныс алу жаттығулары және спортпен айналысу жайлы пікірін білдіріп, дәрумендер және ұйқының пайдасын сөз етті. «Коронавирус жұқпалы ауру. Сондықтан өкпеде немесе басқа дене мүшесінде өзгеріс болуы мүмкін. Тыныс алу гимнастикасы аурудың жедел кезеңі аяқталғаннан кейін ғана тиімді. Осындай жаттығулар мен физиотерапиялық әдістерді жедел кезеңде жасау адамға зиянын тигізеді. Тек науқас стационарда емін алып болған соң, оңалтушы-дәрігердің тағайындауымен, үйінде тыныс алу жаттығуларын жасаған пайдалы. Имунитеттің жақсы болуы үшін мөлшерге сай ғана дене шынықтырумен шұғылданып, жүгіру, жүру қажет. Психологиялық-эмоционалды тыныштықтың болғаны жөн. Ұйқы орталық жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді. Ми, жүрек, өкпе жүйесі тынығуға тиіс. Ұйықтау арқылы имунитетімізді сақтаймыз. Дәрумендерге келер болсақ, олар имунитеттің нығаюына, зат алмасу

процесінің реттеліп отыруына септігін тигізеді. Нақты «коронавирустен сақтайды» деп дәлелденген дәрумендер базасы жоқ. Алайда дәруменді артық пайдаланбау керек. Дәрумендер балаларға салмағына қарай норма бойынша тағайындалады», – деп айтып өтті дәрігер-ғалымдар. Сонымен қатар, ғалымдар иммунитеті жақсы адамдарға да иммунитетіне ғана сенбей, сақтанып жүруге кеңес берді.

Коронавирус пен атипиялық пневмонияны қоздырғыш SARS-CoV вирусы геномдарының ұқсастығы 80%-ға тең. Ал пневмония өте қауіпті ауру және оның асқынуынан адам қайтыс болуы да мүмкін деп саналғандықтан, оған ұқсас 2019-nCoV коронавирус індеті де өте қауіпті деп саналады. Бұл індет инфекциясының қайтадан өрбу мерзімі өте ұзақ (2-3 апта), сол себепті де оны жұқтырған адамнан ұзақ уақытқа дейін ешқандай аурудың белгісі білінбейді де, ол адам қоршаған ортаға ауруын таратып жүре беруі мүмкін. Сөйтсе де жас әрі денсаулығы мықты адамның ағзасы бұл инфекцияға төтеп бере алады, ал кішкентай балалар мен денсаулығы нашар қарт адамдарға инфекцияға төтеп беру өте қиын.

Вирустан қалай сақтану керек

1. Қолыңызды әлсін-әлсін жуып, жан-жағыңыздағы заттардың тазалығын сақтаңыз. Кір қолмен бетіңіз бен мұрныңызды ұстамаңыз. Дезинфекциялық заттарды жиі қолданыңыз. Адам байқамастан сағат сайын бетін бірнеше рет (15-тен артық) ұстай беретінін ұмытпаңыз.

Вирус адамнан адамға ауа арқылы және қарым-қатынас арқылы беріледі. Яғни, ауру адам жөтеліп немесе түшкіріп қалған сәтте оның түкірігі лифттің кнопкасына тұрып қалып, келесі сау адам оны қолымен ұстаса, сау адамға инфекция бірден жұғады деген сөз.

2. Қол алысып немесе сүйісіп амандасуды уақытша доғарыңыз.
3. Бәріне ортақ ыдысқа салынған тағамды (мысалы, бар немесе кафелердегі чипсы мен жаңғақ салынған ыдыс) жемеңіз. Өйткені кейбір адамдар қолын жумастан тамаққа отыратынын еске сақтаңыз.
4. Қытайға баруды уақытша тоқтатыңыз. Егер де баруға тура келетін болса, ол жақта бетіңізге үнемі бетперде тағып жүріңіз, халық көп жиналатын жерлерге, базарлар мен парктерге бармауға тырысыңыз, әсіресе жануарлар паркі мен нешетүрлі шоуларға бармаңыз. Тек қана отқа піскен тамақты жеп, суды жеке өз ыдысыңыздан ғана ішуге тырысыңыз.
5. Балаларға жеке гигиена, яғни дене тазалығы жөнінде түсіндіріңіз, басқа біреудің тіс щеткасын қолдануға немесе өзі де біреудің щеткасын алуға болмайтынын айтыңыз. Отбасы мүшелерінің әрқайсысында жеке-жеке орамал болуын қадағалаңыз.

6. Суық тиіп, ауырып қалған жағдайда бірден дәрігерге қаралыңыз. Ал кімде-кім жуық арада Қытайға барып келген немесе сондай адаммен қарым-қатынас жасаған болса, оны жасырмай айтуы тиіс.
7. Мұндай індетке шалдыққан адамдар міндетті түрде бетіне бетперде тағып жүруі тиіс, әрі оны әрбір 4 сайын ауыстырып тұруы керек.
Демек, денсаулықты сақтап, ұзақ өмір сүрудің бір-ақ жолы бар. Ол – салауатты өмір сүру салты. Бақытты адам өзінің жұмысқа деген ынтасын, санасын, рухани байлығын өмір бойы дамытып, еңбекке араласады. Тек қана дені сау адам өзінің үнемі ой-өрісін кеңейтіп, өмірдегі мақсатына жетеді. Сондықтан, әрбір адамның денсаулығының принципі де осында. Салауатты өмір сүру үшін тіршіліктің күресі тек қана ағзаның биологиялық өзгерістері ғана емес, сонымен қоса әлеуметтік маңызы зор құбылыс.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.