

БӨЛІМ: ЭССЕ

Дені саудың - жаны сау

ЖАРИЯЛАНДЫ
13.08.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/79801/>

Менің мамандығым - мектепке дейінгі мекеме тәрбиешісі. Бала кезімнен тәрбиеші болуды армандаған едім. Бұл тәрбиеші мамандығын таңдаудағы себебім, ол өте қызықты мамандық: сені балалар жақсы көреді және сенен әрдайым қандай да бір жаңа нәрселер күтеді ал мен болсам олардың өмірімен бірге өмір сүремін, табыстарына қоса қуанамын. Мен жаһандану теңізіне желкенін жайған мемлекетіміздің ертеңгі алға бастайтын мықты ескегі болатын балабақша бүлдіршіндерін тәрбиелеумен оқу-білім қайнарымен сусындататын осынау абыройлы мамандығымды мақтан тұтамын. Менің өмірдегі ұстанымым-жүрек қалауымен таңдаған жұмысыма жауапкершілікпен қарау. Тәрбиеші болу жай ғана мамандық емес. Ол-адам бағдарын жасаушы, келешек ұрпақтың сәулетшісі. Қазағымның болашағы, келешек келбеті мен тәрбиелеген бүлдіршіндердің тәрбиесінде, қосар үлесімде. Рухани адамдығымның өнегесі шексіз, тұлғаң асқақ, өн бойын тазалыққа тұнып тұрса, өмірден алар орның ерекше деп түсінемін.

Бүлдіршінді күлімдеп қарсы алып, бар өнеріңді үйретіп бақытты етсең өз ұлтыңды, адамзат баласын бақытты ету жолында тер төккенің. Тәрбиенің тал бесігі балабақшадағы тәрбиеленушімен өткізген әрбір сәтті қызықты. Бала — көз қуанышың. Бала — ел байлығы, қоғам бақыты. Баланың балабақшадан жақсы тәлім-тәрбие алғанын қалаймын, аянбай сол үшін де еңбек етемін. Еркіндікке жол беремін. Баланың еркін сезінуі оның бәрін білуге деген талпынысы мен құлшынысы.

Мен «Еркемай» бөбекжай - бақшасыда он үшінші жыл еңбек етудемін, бұл еңбектен ешбір жалыққан емеспін. Өйткені менің жас бүлдіршіндерге арнаған осы уақытымды өмірімдегі ең бір бағалы уақытым, бақытты кездерім деп айта аламын.

Күнде ертеңгісін балабақшада жас бүлдіршіндерді қарсы алып, олардың жағымды үндерін, сыңғырлаған тәтті күлкілеріннен бойым бір серпіліп қалғандай болады. Балалармен болған әрбір уақытым мені жаңа бір әлемге жетелегендей. Әрдайым балалардың маған деген ықыласын, маған ұмтылған үмітке толы көздерін, не нәрсені білуге құштар шабытты, сұраулы жанарларын байқаймын. Олардың менен күтетіндері өте көп екенін сеземін. Мектепке дейінгі ұйымдардағы жұмыстардың басты бағыты оқу тәрбие процесін жүйелі жоспарлау, жаңа инновациялық технологияларды ендіре

отырып балаларды дамытудың тиімді жолдарын қарастыру. Міне осындай жұмыс жүйесі менің балабақшамда қалыптасқан.

Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру баршаның борышы.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы. Денінің сау болуын қандай адам қаламайды?

Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Қоғамдағы не бір жұмысты да сол денсаулық иесі ғана атқара алады. Әр адамның өмірінде денсаулықтың орны бөлек. Сондықтан денсаулығымызға көңіл бөліп, дұрыс сақтанғанымыз жөн. Деніміз сау болмаса, ауру меңдеп, қалжыратса, шалқыған байлықтан, ақшадан не пайда?! Осыдан біз ненің бірінші байлық екенін аңғарамыз.

Дені саудың – жаны сау. Әрине денің сау болмаса, рухани сауыға алмасың тағы бесенеден белгілі. Бүгінгі дені сау ұрпақ – елдің ертенгі жалғасы.

Халқымыздың тіршілігі мен бірлігі, жарқын келешегі көп ретте денсаулық мәдениетінің қаншалықты дәрежеде қалыптасуына байланысты. Денсаулық – ел дамуының басты арқауы. Денсаулық сақтау біздің өміріміздегі келелі мәселелердің, үшінші мыңжылдыққа атаған еліміз үшін өзекті міндеттердің бірі.

Жеке адамның да, мемлекеттің, қоғамның да басты байлығы – денсаулық. Осынау байлығымызға балаған денсаулығымыздың қамын ерте бастан ойлауымыз қажет екенін естен шығарып алатынымыз өкінішті-ақ. Ынтымақ, бірлігі жарасқан елімізде адам денсаулығын нығайту жолында үкіметіміз ерекше көңіл бөліп отыр.

Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл бөлгені — өзін-өзі сыйлағаны. Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам атына кір келтірмей өту абзал.

Адамның денсаулығы — өмір тіршілігінің ең бірінші шарты болып табылады. Сондықтан үкіметіміз денсаулық сақтау ісіне, адамдарымыздың дені сау, ағзасының күшті болуына үнемі қамқорлық жасап отыр.

Дені сау болса, адамның өзі де, жан-жағындағы адамдар да бақытты.

Адамға денсаулықтан не бар қымбат,

Ауру төнсе кең дүниені тар қылмақ, — дегендей, өкінішке орай, қымбат байлығымызға кереғар әсерін тигізетін зиянды нәрселер де баршылық.

Барлық континентте тарап жатқан вирусты уханьдық немесе жаңа коронавирус (2019-nCoV) деп атайды. Ол алғаш Хубей провинциясындағы Ухань қаласында тіркелді және коронавирустың жаңа түрі екені анықталды. Ауруларды бақылау және алдын алу орталығының мәліметі бойынша, АҚШ-тағы алғашқы 5 жағдай Уханьнан келген туристерде тіркелген. 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. Басқа қауіпсіздік шаралары өзге де респираторлық аурулардыкімен бірдей. Қолыңызды сабынмен немесе сумен кем дегенде 20 секундтан жиі жуып тұрыңыз. Егер сабын мен су қолжетімсіз болса, спирт негізіндегі қолға арналған дезинфекция құралын қолданыңыз. Жуылмаған қолды көзіңізге, мұрныңызға және аузыңызға жақындатпаңыз. Науқас адамдармен байланыстан қашыңыз. Ауырған кезіңізде үйде болыңыз. Жөтелген немесе түшкірген кезде бетіңізді майлықпен жауып, содан кейін оны қоқысқа тастаңыз. Сіз үнемі байланыста болатын құралдар мен үстіңгі қабатты тазартып, дезинфекция жасап тұрыңыз.

Сөзімді қорытындылай келе, мен үшін күнделікті балабақша балалардың алаңсыз күміс күлкісін, шаттыққа толы көңіл күйлерін көріп, балалармен бірге ойнап күлгеннің өзі бір бақыт деп білемін.

Ашық аспанымызға қара бұлт төндірген заман кеселдерінен арылу, арылту – көкірегі асу, көзі ашық әрбір азаматтың борышы.

Жаңа ғасыр табалдырығынан аттанған болашақтың тағдыры – оның денсаулығында. Ұлы Абай атамиздың «Бес нәрсеге ғашық бол, бес нәрседен қашық бол» қағидасын берік ұстап, ертедегі ата-бабаларымыздың әскерлі сөз мәйектерімен жеткізе білген денсаулық жайлы ойларының қадірін түсіне білу керек.

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

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