

«Батыр» жекеменшік балабақшасы

Баяндама :

«Өзінді және достарыңды тұмаудан сақта»

Тәрбиеші: Сариева Ж

Медбике : Кенгесбаева Н

«Өзіңді және достарыңды тұмаудан сақта!»

(Медбике баяндамасы)

Құрметті ата-аналар!

Бүгінгі баяндамамыздың тақырыбы – «Өзіңді және достарыңды тұмаудан сақта!». Тұмау – күзгі-қысқы маусымда жиі кездесетін жұқпалы вирустық ауру. Ол тыныс жолдары арқылы таралады және әсіресе балалар арасында тез жұғады.

Сондықтан тұмаудың алдын алу – әр отбасының, әр ата-ананың және білім беру ұйымының ортақ міндеті.

Тұмау дегеніміз не?

Тұмау – вирустық инфекциялық ауру. Ол ауа арқылы, яғни жөтелгенде, түшкіргенде, сөйлескенде таралады.

Тұмаудың негізгі белгілері:

- дене қызуының 38–39°C дейін көтерілуі
- әлсіздік, шаршау
- бас ауруы
- тамақтың ауыруы
- мұрынның бітелуі немесе су ағуы
- жөтел

Балаларда кейде тәбеттің төмендеуі, мазасыздық байқалады.

Тұмау дер кезінде емделмесе, асқынуларға әкелуі мүмкін (құлақ, өкпе, бронх аурулары).

Тұмау қалай жұғады?

Тұмау вирусы:

- Ауа-тамшы жолымен (жөтел, түшкіру арқылы)
- Қол арқылы (есіктің тұтқасы, ойыншық, ортақ заттар)
- Жақын қарым-қатынас кезінде

Бір науқас адам орта есеппен 5–7 адамға жұқтыруы мүмкін.

Сондықтан әр адам өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауы тиіс.

Тұмаудың алдын алу шаралары

1) Қол гигиенасы

Қолды:

- тамақ алдында
- дәретханадан кейін
- далада ойнаған соң
- қоғамдық орыннан келгенде

кемінде **20–30 секунд сабындап жуу** қажет.

Қол жуу – вирустың таралуын 50–70% төмендетеді.

2) Жеке гигиена

- Жөтелгенде немесе түшкіргенде ауызды шынтақпен жабу
- Бір реттік майлық пайдалану
- Ортақ ыдысты, бөтелкені қолданбау
- Жеке сүлгі пайдалану

Бұл – өзінді ғана емес, айналаңдағы достарыңды қорғау.

3) Бөлмені желдету

Бөлмені күніне кемінде **2–3 рет 10–15 минут** желдету қажет.
Таза ауа вирустың таралуын азайтады.

4) Дұрыс тамақтану

Иммунитетті күшейту үшін:

- көкөніс пен жеміс-жидек (алма, сәбіз, лимон)
- С дәруменіне бай тағамдар
- жеткілікті су ішу
- дәруменді тағамдар

Баланың тәулігіне кемінде 1–1,5 литр сұйықтық ішуі маңызды.

5) Ұйқы және демалыс

Балаларға тәулігіне:

- мектепке дейінгі жаста – 10–12 сағат
- мектеп жасында – 9–10 сағат ұйқы қажет.

Ұйқы иммунитетті күшейтеді.

6) Ауру кезінде не істеу керек?

Егер балада тұмау белгілері байқалса:

- Баланы үйде қалдыру
- Дәрігерге қаралу
- Өздігінен антибиотик бермеу
- Көп сұйықтық беру
- Жеке ыдыс қолдану

Ауру баланы ұжымға жіберу – басқа балалардың денсаулығына қауіп төндіреді.

Вакцинация туралы

Тұмауға қарсы екпе – аурудың алдын алудың тиімді тәсілі.

Екпе:

- ауруды жеңіл өткізуге көмектеседі
- асқынудың алдын алады
- ұжымдық иммунитет қалыптастырады

Вакцина жыл сайын маусым алдында жасалады.

Балаларға қалай түсіндіреміз?

Балаларға тұмаудың алдын алуды:

- ойын арқылы
- сурет арқылы
- үлгі көрсету арқылы үйрету тиімді.

Мысалы:

«Қолымыз – микробтардың көлігі» деген түсінік беруге болады.

Қорытынды

Құрметті ата-аналар!

Тұмаудың алдын алу – қарапайым ережелерді сақтаудан басталады.

Тазалық, дұрыс тамақтану, жеткілікті ұйқы және жауапкершілік – денсаулық кепілі.

Балаға кішкентайынан гигиена мәдениетін үйретсек, ол өз денсаулығын ғана емес, достарының да денсаулығын қорғайды.

Дені сау бала – бақытты отбасы.
Бақытты отбасы – жарқын болашақ.

Назарларыңызға рақмет!