

ХАТТАМА

№3

ҚАТЫСҚАНДАР: 42

ТАҚЫРЫБЫ: Ата-ана құқықтары мен міндеттері
КҮН ТӘРТІБІ

1. Педагогикалық тренинг «Біз біргеміз – берік іргеміз!»
2. «Өзіңді және достарыңды тұмаудан сақта!».Баяндама
3. Балабақша айналасының көгалдандару, абаттандыру

СӨЗ АЛҒАН: Балабақша меңгерушісі А.Е.Овезова сөз алып бүгінгі күн тәртібімен таныстырып өтті.

1. ТЫҢДАЛДЫ

Балабақша педагог- психологы ата-аналармен жұмыс түрін жүргізіп,

БІРІНШІ МӘСЕЛЕ БОЙЫНША:

СӨЗ АЛҒАН: Балабақша педагог- психологы өзінің ата-аналарға дайындаған «**Біз біргеміз – берік іргеміз!**» атты тренингімен бастап жұмысысын жалғастырды. Ата – аналарда бес топқа бөле отырып, оларға тапсырма беріп шықты. .Ата аналардан құрылған бірінші топ тапсырмасы:

1. Ата –аналар өздерінің білетін құқықтар туралы жазып шығу.
2. Екінші топ бала құқықтары туралы тоқталып өту.
3. Балабақшаның өз құқықтары туралы тоқталып өту.
4. Әкімшілік құқығына тоқталу.
5. Баланың құқықтарын қорғап, ата-аналардың өз баласының алдындағы міндеті туралы айтып өту. Ата-аналар арасында пікір алмасу, диспут туғызу болып табылады..Өз ойларын ортаға салды.

ЕКІНШІ МӘСЕЛЕ БОЙЫНША:

Медбике Бультекова М ата-аналарға дайындаған «**Өзіңді және достарыңды тұмаудан сақта!**» Тақырыбында бірнеше ауыру түрлерінің алдын алу туралы нұсқаулықтар беріп отырды..

ҮШІНШІ МӘСЕЛЕ БОЙЫНША:

Балабақша меңгерушісі А.Е.Овезова ата-аналарды балабақша ауласын абаттандыруға шақырып, көгалдандыруға бірлесе атсалысуға, қолдау көрсетуге, көшеттермен гүлдерді отырғызуға шақырды.

ҚАУЛЫ ЕТТІ:

- 1.Медбикенің берген кеңесін тыңдауға
2. Балабақшаның айналасын абаттандыруға бірлесіп қатысу.

Ата-аналар жиналысының төрайымы: Ибрагимова Ж

«Денсаулық – зор байлық»

Есіңе сақта!

- **Денсаулық байлықтан да қымбат**
- **Денің сау болса, бәрі де болады**
- **Денсаулықты сатып ала алмайсың**
- **Дені саудың – жаны сау**

Қабылдау түзіміі, сондай-ақ дәрі мөлшерін дәрігердің кеңесімен келіс.



Иммунитетті қалай көтеруге болады?

Барлық емшараны таңертеңгі сағат 11-ден 7-10 күн аралығында жасау қажет.

- Элеуторококк тұнбасы (1 тамшы 1 жылдық өмірге)
- Сәбіз шырыны (50,0г)
- Қызылша шырыны (50,0г) «Флорента» - 1 шай қасық 2 стақан суға, курс 10 күн
- «Аевит» (витамині)
- Балық майы
- Калий оротаты (емделу курсы 10 күн)
- 100г – , 1 асхана қасығы – құмшекер, 1 шай қасық – какаоны еріту, 100г үгілген жаңғақты қосу (Күнде 1 д. қасықпен қолданылады)
- 100г мейіз, 100г кептірілген абрикос, 100г грек жаңғағы, жүзжылдықтың (алоэ) жапырағын үгіп, 100г бал және лимон шырынынан 1 қасық қосу керек (күнде 1 асхана қасығымен ішу керек)

Пияз – жеті сырқатты жеңеді

Құрғақ жөтелмен әзер түсетін қақырықпен созылмалы бронхитты, (1:1) ұнтақталған пияз және балмен емдеуге болады. Қоспаны ас ішу кезінде күніне 1 асхана қасығымен ішіледі. Тұмауда пияз шырынын мұрынның ылғалды қуысына жағады немесе

2-3 минут ішінде мұрын арқылы оның буын ішке тыныс алады. Әсіресе бұл әдіс аурудың жаңа басталған кезінде нәтижелі. Айтылған емшараның орнына үгітілген пияздан дәкеден тығын (тампон) істеуге болады, оның әрқайсысын әрбір танауға 10-15 минуттан күніне 3 рет жасау қажет. Пісірілген пияз ботқасын абцесс, шиқан іріңін алу үшін пайдаланады. Жылы ботқаны шиқан үстіне салып, бинтпен орап тастайды. Таңылған бинтті күніне 2 рет ауыстырады. Пияздың жаңа шырыны ұзақ уақыт жазылмаған іріңді

жараларды, ойық жараны жазатын құрал болып табылады. Ол терідегі қозушылықты, секпілге және беттегі безеулерге көмегі тиеді. Пияз шырыны мен ботқасын шаштың түспеуі және бекітілуі үшін қолданылады, түнде басқа жағып жату керек. Емшараны күнара 3-4 апта бойы жүргізу қажет.

Т Ұ М А У

Тұмау – интоксикация және жоғары тыныс алу жолдарының демін әлсіздендіретін, төтенше жұқпалы, індетті ауру.

Біз тұмаудың алдын алу жолдарын үй жағдайында қолдануды ұсынамыз:

- Көпшілік жүрген жерден бас тарту
- Сдәрумені бар препараттар қолдану (аскорбинқышқылының 4 бұршағынкүніне 3 рет немесе итмұрын тұнбасын 1 шай қасықпен күніне 3 рет қолдану қажет).
- Мұрынды оксолинмайымен майлау керек.
- Пияз бен жусай буымен дем алу қажет.
- Элеуторококктұнбасын(1 тамшы 1 жылдық өмірге) таңертеңгілік және түск ас алдында 30 минут бұрын 2 рет ішу)
- 300г грек жаңғағы, 300г кептірілген абрикос, 300г мейіз, 2 лимонды қабығымен ет турағыш арқылы өткізу керек және 300гбал қосу керек, күніне 1-2 шай қасықпен ішу қажет.
- Жусайды ұнтақтап, балмен (1:1) араластырып дайындау керек, сонан соң балалар 1 шай қасық, үлкендер 1 асхана қасығымен ұйқы алдында ішіп, сумен ішу керек.
- Өсімдік (оливка, шабдалы, абрикос, итмұрын) майларын көмекей қабырғаларына жағу керек. Ол үшін (пипетканың жартысын әбір танауға) 2-3 рет тамызып, шалқадан 5-10 минут жату керек, сонда май мұрын жолдарымен көмекей қабырғасына жетуін қамтамасыз етеді



Ларингит

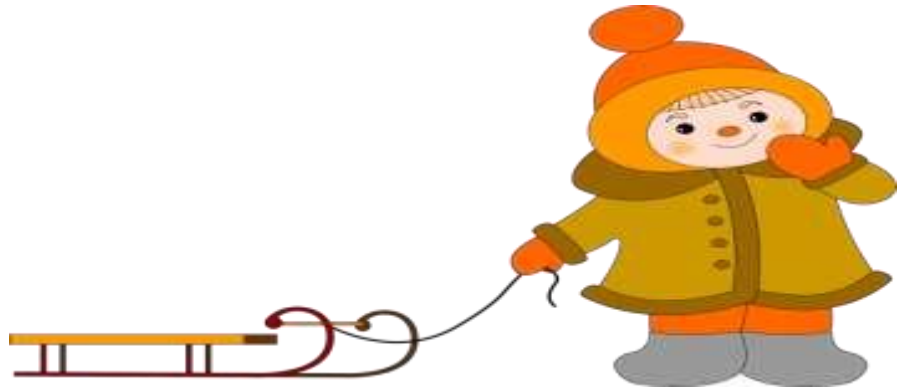
Шұғыл ларингит— бұл көмекейдің қабынуы, соның салдарынан дауыс қарлығады, кейде дауыс бірнеше күнге дейін жоғалады. Жөтел басталады. Бұл кезде дауысқа тынығу қажет. Алғашқы 3-4 күнде аяқты жылы суға салу көмектеседі (1 асхана қасығымен қыша ұнтағын 5 литр ыстық суға салып) және жылыту компресті тамаққа қолдану керек. Таза ылғалды шүберекті жылы суға малып, тамақ тұсына салу керек, үстінен су өткізбейтін қағазбен, содан соң мақтамен бинттеу керек. Жылы сүтті ас содасымен (1/2 ш.қ. ас содасы 1 стақан жылы сүтке). Көмекейдегі сілекейдің сұйықталуына ас содасынан ингаляция пайдалы. Қабынуға қарсы және тыныштандыру үшін дәрілер араласқан немесе майлы аэрозольдық ингаляциялар «Каметон», «Ингалипт» қолданылады.



Фарингит және ларингит

Ауа райының суытуына байланысты жұқпалы шұғыл аурулар, тұмау, сонымен бірге бір уақытта фарингит және ларингитке көбейеді. Шұғыл фарингитте көмекейдің артқы қабырғалары қабынады. Оның алғашқы белгілері тамақ жыбырлайды, құрғақтанады және тырнайды. Дене қызуы да көтерілуі мүмкін. Тамақтың ауырғанын басатын йод пен сода тұнбасы (1/2 ш.қ. ас содасы және 2-3 тамшы 5% йод тұнбасы 4 стақан суға). Тамақты күніне 3-4 рет шаю керек. Ауызды шаю үшін эвкалипт жапырағының жылы тұнбасын қолданса да болады (1/2 асхана қасығы 1 стақан суға), эвкалипт тұнбасы (10-15 тамшы 1 стақан жылы суға). Әртүрлі өсімдіктер: түймедақ, шалфей, жөке гүлдерінің тұнбаларынан ингаляциялар жақсы терапиялық нәтиже береді.

Ыстық тұнбаны шәйнекке құйып, қағаз воронка арқылы 5-7 минуттай тыныс алу керек. Демді ауызбен жұтып, мұрыннан шығару керек



«Тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпаның алдын алу»



Тұмау - жұқпалы ауру, ол дене қызуының көтерілуімен, қысқа мерзімді қалтырауымен, ағзаның уыттануымен және жоғарғы тыныс алу жолдарының сілемей қабығының қабынуымен сипатталады.

Қазақстан халқының жалпы аурушандығы ішінде жіті респираторлық жұқпалар мен тұмау аурушандығы бірінші орында тұр. Аурушандық кеңінен таралады, лап беру және індет түрінде байқалып, тұрғындардың аурушандыққа бейімді бірқатар тобын қамтиды, ол елеулі әлеуметтік және

медициналық проблемалар тудыруы мүмкін. Тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпалардың үлесі барлық жұқпалы аурушандықтың 90-95% құрайды. Тұмаудың тез таралуына, оның жасырын кезеңінің қысқалығы, ауа-тамшы арқылы жұғуы, қабылдау қасиетінің жоғары болуы, сондай-ақ, халықтың әлеуметтік жағдайы да ықпал етеді.

Науқас адам жұқпаның көзі мен сақталу қоры болып табылады. Вирус қоршаған ортаға сөйлегенде, жылағанда, жөтелгенде және түшкіргенде сілекей, қақырық арқылы таралады. Сондай-ақ, тұрмыстық жолмен, яғни вирус жұққан күнделікті пайдаланатын заттар арқылы да жұғу мүмкіндігі жоққа шығарылмайды.

Адамдар үшін тұмау аурушандығы көптеген асқынуларымен қауіпті. Ауыр және асқынған түрлері барлық адамдарға тән, бірақта көбінесе балалар, егде адамдар, өкпе және жүрек-қан тамыры жүесінің созылмалы түрімен ауыратын адамдарда жиі тіркеледі.

Тұмау және жіті респираторлық вирустық жұқпалы аурушандықтан сақтану үшін алдағы індеттік кезеңге дер кезінде әзір болған жөн. Жалпы тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпалы аурушандықтың алдын алу бойынша негізгі 2 әдісі белгілі, олар спецификалық және спецификалық емес. Спецификалық әдіске екпе егу жатады, ол тұмаудың алдын алу әдісінің ең негізгісі болып есептеледі. Адамның ағзасына жұқпа агентінің бөлігін енгізу арқылы ағзаны қорғаныс денелерін (антиденелер) бөліп шығаруға ықпал етеді, соның нәтижесінде вирустардың көбеюі мен жасушалардың зақымдалуы төмендей түседі. Қазақстан Республикасында тұмауға қарсы екпелер ҚР аумағында пайдалануға рұқсат етілген және тіркелген екпелермен жасалады.

Уақытында жасалаған егудің тиімділігі, спецификалық емес дәрі-дәрмектерге қарағанда екі есе жоғары, сондай-ақ, кері әсердің жиілігінің төмендігімен ерекшеленеді.

Спецификалық емес әдістерге, иммундық жүйенің қызметін қалыптастыруға арналған дәрі-дәрмектер мен емшаралар жатады. Тұмау мен жіті респираторлық вирустық жұқпалы аурушандықтың алдын алу үшін, сондай-ақ, аурудың алғашқы белгілері біліне бастаған кезде, келесі қарапайым ұсыныстарды орындау керек:

1. Аскорбин қышқылы мен поливитаминыдерді қабылдау;
2. Науқас адамды жеке бөлмеге оқшаулау;
3. Науқас адамды күтуші және қарым-қатынаста болатын тұлғалар (тек ауруханада ғана емес, үйде де) төрт қабатты бетперде киюі керек;
4. Науқас адамның жеке ыдысы, күнделікті қолданылатын заттары, төсек жабдықтары болуы қажет;
5. Бөлмені жиі желдетіп, күнделікті ылғалды жинау жүргізген жөн;
6. Тұмаудың алғашқы белгілері біліне бастағаннан соң, төсек тәртібін сақтап, жылы дәрумендік сусындарды: итмұрынның тұнбасын, қара және қызыл қарақаттан, құлпынайдан, таңқұрайдан жасалған сусындар, лимонмен шәй ішу керек;

7. Тұмау індеті кезінде мәдени - бұқаралық іс-шараларға, кинотеатрларға: клубтарға, кітапханаларға, денешыңқтыру залдарына баруды шектеу керек;

8. Аурушандықтың алдын алу және жұқпаның таралуына жол бермеу мақсатында мектеп және мектеп алды мекемелеріне науқас баланы жібермеу үшін, ата-аналар балаларының денсаулығын күнделікті мұқият қадағалап отыруы тиіс, мектепке барар алдында дене қызуын өлшеп, ал ағзаның уыттануы немесе жоғарғы тыныс алу жолдарының қабынуы, дене қызуының көтерілуі байқалған жағдайда, баланы үйде қалтырып, дәрігерді үйге шақыру керек;

9. Қолды жиі сабындап жуу керек, өйткені вирус есіктің тұтқасы, күнделікті қолданылатын заттар арқылы, науқас адамнан сау адамның қолына жұғып, мұрын, ауыз қуысы, көз арқылы ағзаға түсуі мүмкін;

10. Аурушандықтың деңгейі күрт көтерілген кезеңде, сау адамдар 0,25% оксалин майын үйден далаға шығар алдында күніне 2-3 рет қолдану керек;

11. Тұмау аурушандығының алдын алу мақсатында, лекоцитарлық интерферонды 0,25 мл. немесе танаудың әр қуысына шашыратқыш арқылы 5 тамшыдан тәулігіне 2 рет тамызу керек:

Қорытындылай келе айтарым, кез-келген респираторлық жұқпалы аурушандық науқас адамның тек өзіне ғана емес, оны қоршаған адамдардың да денсаулығына айтарлықтай зиян келтіреді, сондықтан оны емдеп, жазғаннан көрі, оның алдын алу әлдеқайда жеңіл және тиімді!