

Ата-аналарға кеңес беру

"Балаға күндізгі
ұйқы қажет пе?"



Балабақшаға баратын балалар "тыныш сағат" олар үшін қажет екеніне тез үйренеді. Өкінішке орай, көптеген отбасыларда балаларды демалыс күндері ұйықтату дәстүрі жоқ күндер. "Демек," балабақша " балалары демалыс күндері режимнен демалады, ал балабақшаға бармайтын балалар көбінесе күндізгі ұйқыдан мүлдем айырылады. Педиатрлардың, балалар невропатологтарының және тәжірибелі ата-аналардың көпшілігі 6 жасқа дейін әр балаға шамамен екі сағаттық күндізгі демалыс қажет деп санайды. Бала неғұрлым жас болса, соғұрлым ол бұл демалысты қажет етеді. Төрт жасқа дейін балалар шамамен 12 ұйықтайды, ал алты жастан бастап-10 сағат. 7-8 жасында дене монофазиялық (тек түнгі) ұйқыға қайта құрыла бастайды. Осы уақыттан бастап Күндіз ұйықтау әдеті



ашық.

Алайда, по бекіту туралы
көпшілік мамандар,

кейбір жасырын элементтер

полифазалар сақталады

көптеген жігіттер. Көптеген аналар,

тоқтау төсеу

балалар күндіз,

тақырыптар ақталады,

мұны іс жүзінде

не істеу керек

мүмкін емес. Дегенмен, Егер сіз аздап табандылық
танытсаңыз, түстен кейінгі демалыс жақсаратыны
сөзсіз.

Біріншіден, сау болу үшін. Ұйқы мен ояту
биоритмдері біздің денеміз үшін өте маңызды.
Олар арқылы табиғат барлық басқа биоритмдерді
тексереді: көпжылдық циклдік процестерден
микрооритмдерге дейін.

Балаңызды күндізгі ұйқыдан босату арқылы сіз
"биоритмдердің десинхронозы" деп аталатын алғышарттарды
жасай отырып, ағзадағы көптеген процестердің сәйкес
келмеуіне негіз жасайсыз.



Мұның салдары көбінесе келесідей болады: балалардың тез шаршауы, жүйке-психикалық және күрделі жағдайларда физикалық дамудың кешігуі. Иммуитеттің әлсіреуі, суық тию мен инфекцияларға бейімділік, өсудің тежелуі байқалады. Шақи балалар жиі шаршайды, олар құрдастарына қарағанда күшті. Ұйқы кезінде дене ағзаға жоғары жүктемелерге жақсы бейімделуге мүмкіндік беретін арнайы заттар шығарады.

Күндізгі ұйқының "артында" көптеген дәлелдер бар. Өкінішке орай, көптеген балалар бұл дәлелдермен мүлдем келіспейді! Көріп отырсыз ба, олар жақсы біледі... көптеген ата-аналар балаларға барады және баланың еркіне қарсы шығу мүлдем мағынасыз деп мәлімдейді.

Әрине,

көбінесе оның

артында

сәбиді оның қалауына қарсы

ұйықтатудың қиын

процесіне

уақыт пен нервтерді

ысырап еткісі

келмейді.



Кейбір балаларға дейін
6 жыл қалыпты ұйықтау үшін
жарты сағатқа дейін қажет,
ата-аналар немесе
уақыт жоқ, немесе жай ғана
көңіл-күйі бар баламен
көп уақыт
араласқысы
келмейді. Жалқау болмаңыз,
бұл сіздің
балаңыздың қалыпты
дамуына жол бермейді.



Көптеген балалар күндіз ұйықтағысы келмейді,
өйткені олар "кішкентайлар" сияқты болғысы келмейді.
Бұл жағдайда нәрестені ұйықтауға көндірудің
ең жақсы тәсілі - онымен бірге жату. Сіз де
сәндеуді бастағаныңызды көріп, балалар тез
тынышталып, ұйықтап кетеді.

Тағы бір нәрсе-кез-келген экстремалды зиянды.
Керісінше, яғни режимнен қысқа мерзімді ауытқудан
қорықпаңыз. Кейде одан шегініп, біз
өз биоритмдерімізді жаттықтырамыз. Біздің денемізге
мұндай сілкіністер пайда әкеледі және өзімізді жақсы
күйде ұстауға көмектеседі.

ТІС ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚАЛАЙ САҚТАУҒА БОЛАДЫ:

Күнделікті, кем дегенде 2 рет щеткамен

тазалаңыз: әр тамақтан кейін аузыңызды

шайыңыз (ШАЙҒЫШТАРМЕН, ауыз қуысының дезодоранты):

тістер арасындағы дақтарды (өшіргіштермен немесе жіптермен)

тазалаңыз: тілдің беттерін тазалаңыз

АРНАЙЫ ҚЫРҒЫШ:

ЖАРТЫ ЖЫЛДА БІР РЕТ ТІС ДӘРІГЕРІНЕ БАРЫҢЫЗ.





ТІС ЩЕТКАСЫН ТАҢДАҒАНДА НЕ ІЗДЕУ КЕРЕК

1. ҚЫЛШЫҚТАРДЫҢ ТЫҒЫЗДЫҒЫ ҮШІН ҚЫЛШЫҚТАР

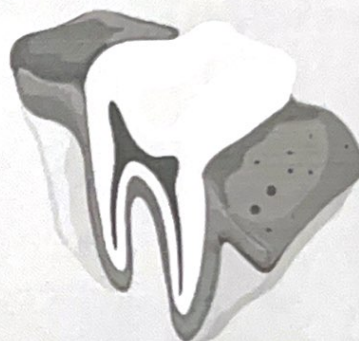
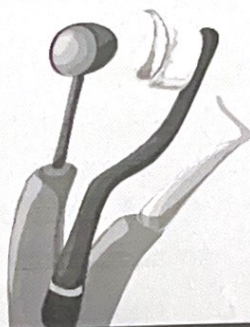
НЕҒҰРЛЫМ КӨП БОЛСА, ЩЕТКА СОҒҰРЛЫМ ЖАҚСЫ ТАЗАЛАНАДЫ. БАСТЫҢ

ЖҰМЫС БӨЛІГІ ҚАЛЫҢ, РЕЗЕҢКЕ КІРІСТІРУЛЕРСІЗ.

2. ЖҰМЫС БӨЛІГІНІҢ ӨЛШЕМДЕРІНЕ. ОЛ ҮЛКЕН БОЛМАУЫ

КЕРЕК. ОН3COW R901h "рифт 8" WD 7-Z

ОНK0101D0T барлық жету қиын жерлерді тазартты.



3. Қаттылыққа.

Тістің зақымдануы кезінде жұмсақ

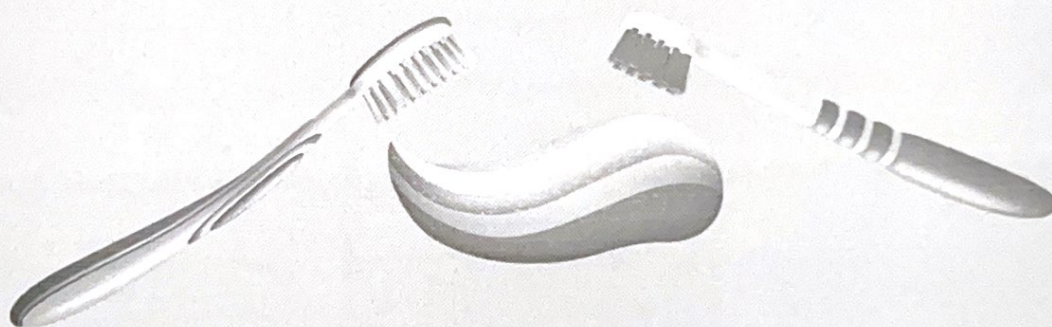
(СЕНСЕТИКАЛЫҚ немесе СОФ). ЖОҒАРЫ СЕЗІМТАЛДЫҚ,

ҚАНДЫЛЫҚ. Ауыз қуысында қабыну процестері және басқа

шағымдар болмаған кезде орташа (орта). Қатты

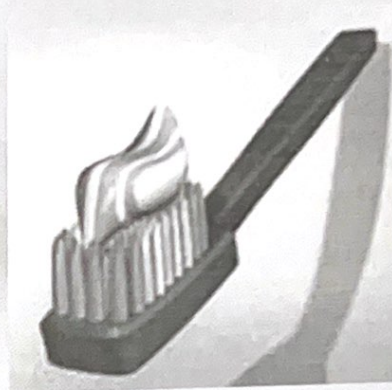
(қатты) тіс тасының түзілуінен зардап шегетіндерге,

темекі шегушілерге және КОФЕ ішетіндерге арналған.



Неліктен тістер ауырады???

- Тістер қатты және қатты болып көрінеді, бірақ егер оларға күтім жасалмаса, олар тез бұзылады. Тістің тіс жегісімен біртіндеп қалай ауыратынын түсіндіріңіз.



- Жылу + ылғал + тамақ = көптеген бактериялар

* Кант + бактериялар + қышқыл =
бляшка