

V. Sog'lom turmush tarzini ta'minlashga tayyorlash moduli

Oilada bolada jismoniy faoliyatning rivojlanishi uning jismoniy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Oilaviy muhitda bolalarda jismoniy faollikni rag'batlantirish bo'yicha ba'zi maslahatlar:

1. Uyingizni jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish oson va yoqimli joyga aylantirishga harakat qiling. O'yinlar va harakatlar uchun barcha to'siqlar va to'siqlarni olib tashlang. Farzandingizga sport anjomlari, faol o'yinlar uchun o'yinchoqlar va sport anjomlaridan foydalanish huquqini bering va rag'batlantiring.

2. Bolangizga ideal bo'ling: bolalar ko'pincha kattalarga taqlid qilishadi. Shuning uchun ular sizdagi faol hayot tarzi namunasini ko'rishlari juda muhimdir. Yurish, velosipedda yurish, yugurish yoki sport kabi jismoniy mashg'ulotlarda bola bilan birgalikda ishtirok eting. Bu nafaqat bolaning jismoniy faolligini qo'llab-quvvatlash, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlash, bir-birini qo'llab-quvvatlashning bir usuli bo'lib xizmat qiladi.

3. Jismoniy faoliyatning xilma-xilligi: bolalar o'zlari yoqtirgan narsani tanlashlari uchun ularga turli xil jismoniy mashqlarni taklif yeting. Bu suzish, futbol, basketbol, raqs, yugurish, milliy o'yinlar va boshqalar bo'lishi mumkin. Turli xillik turli ko'nikmalar va qiziqishlarni rivojlantirishga yordam beradi.

4. Oilaviy musobaqa, turnirlarni tashkil qiling: muntazam ravishda piyoda yurish, parkdagi o'yinlar, velosiped sayohatlari kabi oilaviy ochiq havoda tadbirlarni tashkil qiling. Bu nafaqat birga vaqt o'tkazish, balki barcha oila a'zolarining faolligini rag'batlantirishning bir usuli.

5. Bolaning sport to'garaklarda ishtirok etishni rag'batlantirish: bolalarni sport seksiyalari yoki klublarida ro'yxatdan o'tkazing. Shunda ular o'z mahoratlarini rivojlantirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin bo'ladi. Bu ularga o'zlari yoqtirgan sevimli mashg'ulotni topishga va jismoniy faoliyatga uzoq muddatli ishtiyoqni shakllantirishga yordam beradi.

7. Qiziqishni saqlang: bolaning jismoniy faoliyat sohasidagi qiziqishlari va mashg'ulotini qo'llab-quvvatlang va rag'batlantiring. Bu ularga g'ayratli bo'lishga, sport va jismoniy harakatlanishdan zavq olishiga yordam beradi.

Shuni esda tutingki, sog'lom turmush tarzi oilada boshlanadi. Buning uchun sizning qo'llab-quvvatlashingiz va bolaning hayotidagi faol ishtirokingiz jismoniy faoliyatni uning kundalik hayotining tabiiy va yoqimli qismiga aylantirishi mumkin.

Yosh bolalar uchun bu jarayonni yanada qiziqarli qilish uchun o'yinlar va o'yin-kulgilardan foydalanishingiz mumkin. Masalan, siz qo'lingizni yuvish bilan bog'liq qo'shiq yoki o'yinni o'ylab topishingiz mumkin. Lekin farzandingizga gigiyena qoidalariga rioya qilish zarurligi haqida eslatib turishni unutmang. Asta-sekin, bola bu vazifalarni o'zlari bilib qililari mumkin, ammo dastlab siz tomoningizdan yo'nalish va motivatsiya berilishi muhimdir. Farzandingizga o'z-o'zini parvarish qilishni o'rgating. Bu birga cho'milish, sochni tarash, kiyim tanlash va hokazolarda yordam bo'lishi mumkin.

Bolalarga nosogʻlom odatlar nimaligini va ularning oqibatlarini tushuntirib turish kerak. Masalan, unga tishlarni avaylamaslik yoki iflos qoʻllar haqida aytib boring. Bu ularga gigiyena koʻnikmalari nima uchun muhimligini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Shuni esda tutingki, bolada gigenik koʻnikmalarni rivojlantirish vaqt, sabr-toqatni talab etadi. Chunki bunda bolalar xato qilishlari mumkin. Ana shunda sabr-bardoshli boʻling va maslahatlar berib, bolani qoʻllab-quvvatlashga harakat qiling.

Bola bilan baxtsiz hodisalar ota-onalar boʻlmagan vaqtda koʻp sodir boʻladi. Bola qaytib kelayotgan onasini koʻrish uchun derazaga chiqib, oʻtiranman, deb derazadan yiqilib tushishi mumkin. U qand deb oʻylab, dorini yutib yuborishi mumkin. Pichoq, vilka bilan oʻynashi yoki toʻgʻnagʻichni yutib yuborishi natijasida baxtsiz voqealar sodir boʻlishi mumkin.

Siz uxlayotgan bolangizni ham yolgʻiz qoldirmang. Farzandingiz qoʻrqinchli tush koʻrib, uygʻonib ketib, oʻzini ota-onasiz, boʻsh xonada koʻrgach, qoʻrqib ketadi.

Bolaning xavfsiz narsalar bilan oʻynashiga ruxsat bering. Va unga zarar yetkazadigan narsalarni olib qoʻying.

Bolangizni oldindan ogohlantirib boring. Notoʻgʻri ish oqibatlarini tushuntirish foydali boʻladi. Bolani asta-sekin uyda yondiradigan, kesadigan hamma narsalar bilan tanishtirib, ularga tegmaslikka oʻrgating. Masalan, unga "kuyish" va "sanchilish" soʻzlarining maʼnosini tushuntiring.

Bolaning qoʻlini kichik olovga yaqin keltirib tuting. Issiq choynak-piyolaga tekkizing. Bu uni issiq, qaynoq narsalar bilan tanishtirish uchun yetarli boʻladi.

Agar bola yiqilsa, uning nega yiqilganini koʻrsating va muvozanatni qanday saqlashni tushuntirib, koʻrsating.

Farzandingiz oʻsmoqda. Siz unga uydagi odatiy narsalar bilan ishlashni oʻrgatishingiz kerak. Siz u qiziqayotgan, qoʻlini uzatayotgan narsalardan foydalanishni butunlay taqiqlab ham qoʻymang. Unda uni oʻz qoʻllarini qanday ishlatish mahorati, tajribasini oʻrganishiga toʻsqinlik qilasiz. Farzandingiz siz turli narsalarni qanday ishlatayotganingizni koʻrib tursin.

Asta-sekin bola sizning nazoratingizsiz hamma narsani qilishni oʻrganadi. Shuning uchun, siz unga yaqin boʻlganingizda «tegma!» deyavermang. Siz unga xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning namunasini koʻrsatib, tushuntirib boring.

Olgan har bir narsangizni darhol joyiga qoʻying. Misol uchun, eshikni keskin ochmang, har qanday harakat yoki harakat qilishdan oldin zarur ehtiyot choralarini koʻring.

Uydan tashqaridagi xavflar

Koʻp hollarda piyodalarning odatiy xatolari koʻngilsizliklar, baxtsiz hodisalar sodir boʻladi: bola koʻchani yolgʻiz oʻzi kesib oʻtgan boʻladi. Yoki toʻpni ushlab olaman, deb onasining qoʻlidan chiqib ketgan boʻladi. Yoki doʻstlari bilan oʻynayotib, koʻchaga yugurib chiqadi va h.k. Bunday voqealar yozda tez-tez uchraydi.

Bolaning harakat qoidalarini tushunishi uchun unga koʻchani kesib oʻtishni oʻrgatish kerak. 4 yoshgacha uning qoʻlchasini mahkam ushlab, shaxsiy namuna koʻrsatishingiz eng samarali vositadir. Agar bola koʻchani kesib oʻtayotganingizda, sizning chap va oʻngga qaraganingizni koʻrsa, u ham xuddi shunday qiladi.

Yozda dam olish vaqtida birinchi raqamli xavf - ko‘l, soy, basseyn, daryo yoki dengiz. Farzandingiz, dunyoning barcha bolalaridek, suvni yaxshi ko‘radi. Mayli u suvni chapillatib o‘ynasin, biroq, undan ko‘zingizni uzmang.

Tabiat qo‘yniga chiqqanda butalar, o‘simlik va daraxtlarning barglari va mevalaridan ehtiyot bo‘lish kerak. Bola ularni og‘ziga solishi mumkin. Shuningdek, turli hasharot, jonivor, hayvonlardan ehtiyot qiling. Bolaning miyasi siz bergan barcha ogohlantirishlarni yozib oladi. Xavfli vaziyatlarda ehtiyot bo‘lib yurish, yashash malakalarini bir umrga esida saqlab qoladi.

Shaxsiy xavfsizlik va gigiyena qoidalariga rioya qilish salomatlikni saqlashning asosiy jihati bo‘lib, bolalikda bu ko‘nikmalarni shakllantirish kelajakda bolangizning sog‘lom hayot tarzi asosida yashashiga, sog‘lom bo‘lishiga yordam beradi.