

КАК УКРЕПИТЬ РЕБЕНКУ ИММУНИТЕТ?

Впереди Осень и Зима, а это значит, что время вирусных инфекций (ОРЗ, ОРВИ).

Как укрепить иммунитет ребёнку ?

- 1. Употреблять пищу богатую белками и клетчаткой.**
- 2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, даже если ваш ребёнок болеет (исключение корь и ветрянка). Температура в доме не выше 23-24°C.**
- 3. Плавание в бассейне или другая физическая активность. За счёт нагрузки на мышцы происходит тренировка сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение.**
- 4. Если ваш ребёнок болел, не отправляйте сразу в садик или в школу. Во время болезни у ребёнка иммунная система снижается и нужно минимум 7-10 дней после выздоровления оставаться дома.**
- 5. Не давать при каждом чихе антибиотик, ведь антибиотики убивают и хорошие бактерии, которые нужны для работы иммунной системы.**
- 6. Обязательный приём к врачу.**

Соблюдайте все эти меры и ваш ребёнок будет всегда здоров!





БАЛАНЫҢ ИММУНИТЕТІН ҚАЛАЙ НЫҒАЙТУҒА БОЛАДЫ?

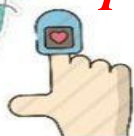


Алда күз бен қыс мезгілдері келе жатыр, яғни вирустық инфекциялар (ЖРЗ, ЖРВИ) уақыты.

Баланың иммунитетін қалай нығайтуға болады?

1. Ақуыз бен талшықтарға бай тамақты жеу.
2. Балаңыз ауырып қалса да, күнделікті таза ауада серуендеу (қызылша мен тұмаудан басқа). Үйдегі температура 23-24 ° С жоғары болмауы керек.
3. Бассейнде жүзу немесе басқа дене белсенділігі. Бұлшық етке түсетін жүктеменің есебінен жүрек-қан тамыры жүйесі жаттығады, қан айналымын жақсартады.
4. Егер балаңыз ауырып қалса, бірден балабақшаға жібермеңіз. Баланың ауруы кезінде иммундық жүйе төмендейді және сауыққаннан кейін кем дегенде 7-10 күн үйде болуы керек.
5. Әр түкіргенде антибиотик бермеу керек, себебі антибиотиктер иммундық жүйенің жұмысына қажетті жақсы бактерияларды да өлтіреді.
6. Дәрігерге міндетті түрде қаралу керек.

Осы шаралардың барлығын сақтасаңыз, балаңыз әрдайым сау болады!



Ата-аналарға арналған балабақша

ЕРЕЖЕСІ

1. Балабақша аптасына 5 күн **сағат 7.00 бастап 19.00 сағатқа** дейін жұмыс істейді. Сенбі, жексенбі және мемлекеттік мереке күндері демалыс күндері болып есептеледі.
2. Балаларды күнделікті **қабылдау уақыты сағ.7.00-8.00- ге** дейін.
3. Балабақшаға кіргенде міндетті түрде **бахила кию керек немесе аяқ киімді шешу қажет.**
4. **«Амандасу»** инабаттылық пен әдепке қатысты қатынас нормасы екенін ұмытпайық.
5. Педагог, тәрбиешілерді жас ерекшелігіне қарамай Сіз және аты, әкесінің тегімен атау керек.
6. Егерде сіз балаңызды қандай да бір күн тәртібі кезінде алып келсеңіз **(алдын ала тәрбиешіні ескерткен жағдайда)**, баланы шешіндіріп, қабылдау бөлмесінде үзіліске дейін баламен бірге тосыңыз.
7. Ата-аналар балаларын тәрбиешінің қолына тапсыру керек. Тәрбиешіні ескертусіз, сенімхатсыз, сондай-ақ 16 жасқа толмаған жасөспірімдерге, мас тұлғаларға, баланы балабақшадан алып кетуге болмайды.
8. Сіздерден, баланың қалтасында ұсақ, үшкір және кіретін заттардың болмауын қадағалауды сұраймыз.
9. Балаңызға өзімен бірге балабақшаға сағыз, кәмпит, ойыншық әкелуге рұқсат бермеуіңізді сұраймыз.
10. Балаларға топтарда: бір-бірін ұруға, ренжітуге, басқа балалардың жеке заттарын алуға болмайды.
11. Даулы және шиеленіскен жағдайларды балалар жоқ кезде шешу керек.
12. Барлық шешілмеген немесе сіздерді толғандыратын сұрақтар бойынша балабақша директорына жолығуыңызға болады.
13. Бала балабақшаға келмесе дәрігердің анықтамасымен келу керек, егер де ұзақ уақыт болмаса немесе жазғы демалыстан оралған жағдайда баланың денсаулығы туралы анықтама болу керек.
14. Бала денсаулығына немесе отбасы жағдайына байланысты баланы демалысқа шығарарда міндетті түрде балабақша директорына жолығып, баланың демалысқа шығуы жайында өтініш жазу керек.
15. Бала денсаулығы немесе басқа бір дәлелді себептерге байланысты балабақшаға келе алмаса, міндетті түрде балабақшаға хабарлап, ескертіңіз **(жұмыс телефоны 87232-20-67-94)**