# *Ата-анамен жұмыс папкасы*

**Бекітемін:** ________

**Бөбекжай-бақша меңгерушісі : А.Задаева**

**№8«Қызғалдақ» бөбекжай-бақшасы ересек «Жас ұлан» тобының ата – аналармен өткізілетін жылдық жұмыс жоспары**

| Р/с | Тақырыбы | Өткізілу түрі | Жауапты |
|---|---|---|---|
| 1 | **Қыркүйек**<br>1. Ата аналар жиналыс ( Ата – аналар кеңесін сайлау )<br>2.Ата-аналар үшін баланың бөбекжай-бақшаға бейімделуі туралы кеңес | Ата – аналар жиналысы. | Топ тәрбиешілері |
| 2 | **Қазан**<br>1. «Алтын күз» мерекесін ата –аналармен бірлесе ұйымдастыру<br>2. «Асқазан ішек аурулары профилактикасы | Ертеңгілік<br><br>Медбике кеңесі | Топ тәрбиешілері<br>Медбике<br>А.Мұхтарова |
| 3 | **Қараша**<br>1.«Балаларға базарлық» кітап бұрышын ұйымдастыру<br>2. Ата- анаға арналған сауалнама | Топ ата-аналарымен бірлескен жұмыс<br>Сауалнама | Топ тәрбиешілері |
| 4 | **Желтоқсан**<br>1.Ата-аналар жиналысы. Баяндама «Ата-ананың бала тәрбиесіндегі жауапкершілігі»<br>2.Жаңа жылға дайындық | Ата – аналар жиналысы<br>Кеңес | Топ тәрбиешілері, ата-аналар |
| 5 | **Қаңтар**<br>1.«Әкем-асқар тауым» байқау әкелер тәрбиесін дәріптеу<br>2.«Ас адамның арқауы» | Байқау<br><br>Медбике кеңесі | Ж.Жәрімбетова<br>Медбике<br>А.Мұхтарова |
| 6 | **Ақпан**<br>1.Тест «Сіз қандай ата анасыз? »<br>2. «Шымырлық пен шеберлік күні» байқау | Тест<br>Байқау | Психолог<br>К.Жүнісова |
| 7 | **Наурыз**<br>1.Ата –аналар жиналысы.Баяндама :« Патриоттық тәрбие беру-баршаның міндеті»<br>2. Аналар мен Наурыз мерекелеріне дайындық | Ата-аталар жиналысы | Топ тәрбиешілері |
| 8 | **Сәуір**<br>1. Табиғатты аялайық. (гүл , көшет отырғызу )<br>2. «Ән шырқайық бәріміз» партиоттық әндер байқауы<br>3. Ата- анаға арналған сауалнама | Ата – аналармен бірлескен жұмыс.<br>Байқау<br>Топ тәрбиешілері | Топ тәрбиешілері, Музыка жетекшісі |
| 9 | Мамыр<br>1. Ата-аналар жиналысы . Баяндама «Балаларды оқуға деген қызуғушылықтарын тәрбиелеу<br>2.Жазғы сауықтыру – шынықтыру шараларына дайындық. /Кеңес/<br>3. «Туберкулезден қалай сақтануға болады?» | Ата – аналар жиналысы<br><br>Медбике кеңесі | Топ тәрбиешілері ата-аналар<br><br>Медбике<br>А.Мұхтарова |

[illegible]

# Ата-аналар жиналысының хаттамалары

«Жас ұлан» тобы

2022-2023 оқу жылы

Хаттама.

№8 „Қызғалдақ" бөбекжай бақшасының „Жидек" тобының ата-аналар жиналысы.

Қыркүйек 2022 ж.

Қатысуға тиісті – 25
Қатысқаны – 23.

Күн тәртібінде:

1. Ата-аналар үшін баланың бөбекжай-бақшаға бейімделуі туралы кеңес
2. Ата-аналар кеңесін сайлау.
3. Жарна [illegible] [illegible] Әртүрлі мәселелер.

Ата-аналар жиналысын бөбекжай бақшасының меңгерушісі А. [illegible] сөз сөйлеп ашты. Оқу тәрбие жұмысының жоспарымен бірге ата-аналарға [illegible] таныстырды. Бөбекжай бақшасының жарна [illegible] [illegible]. Күндерін тамақ [illegible] тәрбие балалардың [illegible] жайлы арнайы [illegible] [illegible] [illegible] тәрбиелеу [illegible] білім біліктілігі [illegible] [illegible] айтып кеңес [illegible] [illegible] ата-аналарға [illegible] береді.

Ата-ана Асанова Жазира баласының бейімделуі [illegible] жетістігіне [illegible] [illegible] берді. Содан соң [illegible] ауызша [illegible] бала жатқан [illegible] етті.

Ата-ана Жармұханова Ая [illegible] бөбекжай бақша [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] жарма [illegible] [illegible] [illegible] бірге [illegible] [illegible] айтып өтті.

Ата-аналар кеңесі сайланды. Топ ата-аналар кеңесінің төрайымы: Усенова Нұргүл. Орынбасары: Асанова Жазира болып сайланды.

Ата-аналар жиналысы қаулы етеді:

1. Баланың бөбекжай-бақшасына бейімделуін бақылауда ұстау.
2. Топ ата-аналар кеңесін мақұлдау.
3. Жарна төлеу 5000 теңге есебін, уақытында беріп отыру.

Хатшы: [signature] К. Нұр[illegible]

Хаттама

№8 «[illegible]» бөбекжай бақшасы ересек «[illegible]» тобының ата-аналар жиналысы

22 желтоқсан 2022

Қатысуға тиісті – 25
Қатысқаны – 23

Күн тәртібі:

1. Баяндама: «Ата-ананың бала тәрбиесіндегі жауапкершілігі» К. [illegible]
2. Жаңа жылға дайындық [illegible]

Ата-аналар жиналысында балалардың бақша [illegible] тәрбиесі [illegible] балаларды [illegible] 16 жасқа толғанша [illegible] ата-аналардың [illegible] есептілік [illegible]
4. Ата-ананың бала тәрбиесіндегі жауапкершілігі [illegible] баяндамасы [illegible] балаларды бала тәрбиесінде ата-ана жауапкершілігін [illegible] тәрбиелі бала [illegible] ата-ана [illegible]

ата-ана Жарылқасынова
өзі ойын, пікірін айт-
ты. Бала үйде жар-
[illegible] сурет салу, өлең
[illegible] бала үй шар-
уасына бейімдеу керек
деген ой айтты. Ол
деген баланың еңбекке
тәрбиелеу [illegible] дегі
деді ата-ана Исмаилова
Асемгүл.

Жаңа жыл мерекесіне
дайындықты [illegible]
[illegible] баланың [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]. Өз пікір
айтты.

Ата-аналар жиналысы
шешім етеді:

1. Баланы басты назар-
да ұстау (мысалы, [illegible]
[illegible])
2. Үйде бала тәрбиесіне
назар аудару
3. Балалардың патриоттық [illegible]
[illegible]
[illegible].

Хатшы: [signature] К. Жарылқасова

Хаттама 3

1 қараша 2023 ж

Ересек «Жұлдыз» тобы.
Қатысуға тиісті - 25
Қатысқаны - 20
Ата-ананың жиналысының
күн тәртібінде.

1. Балаларға патриоттық
тәрбие беру - баршамыздың
міндеті!
2. Аналар, қараша мерекесі
дайындығы.

Тыңдалды: Балаларға патриот-
тық тәрбие беру - баршамыздың
міндеті» тәрбиеші
К. [illegible] [illegible]
Ата-аналар, патриоттық
[illegible] [illegible] [illegible]
өз пікірлерін айтты.
Ата-аналар баяндаманы
тыңдап, ризашылығын
білдірді.

2-мәселе бойынша тәрбиеші
[illegible] іс-шаралары
мен таныстырды. Ата-
аналар бір [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] 21 қарашада
[illegible] [illegible]
22 қараша [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] белгілі

арқылы [illegible] [illegible] [illegible] дағдыларын [illegible] айтып, әрбір [illegible] дайындығын [illegible].

Қаулы:

1. Балабақша К. Жунусова [illegible] деңгейінде оқуын, жалғастыруды.

2. [illegible] арқылы [illegible] ата-аналарға жүргізу [illegible].

Төраға хатшы: [signature] К. Жунусова



Хаттама 4

№8 "Қызғалдақ" бөбекжай бақшасы ересек "[illegible]" тобының ата-аналар жиналысы
22 [illegible] 2023 ж.

Қатысуға тиісті – 25 бала
Қатысқаны – 22 бала

Күн тәртібі:

1. Балабақша "Балаларды оқуға деген қызығушылығын арттыруды [illegible]"
К. Жунусова
2. Жазу есебінің тәрбие – [illegible] [illegible] дағдыларын (жеке)
3. "[illegible] [illegible] [illegible] балалар"
Мед. бике Мұхтарова

Тыңдалды:

Бірінші мәселе бойынша топ тәрбиешісі К. Жунусова "Балаларды оқуға деген қызығушылығын арттыру" бағдарламасы [illegible]. Ата-аналар [illegible] деген қызығушылығын арттыру үшін [illegible] беру керек. [illegible] [illegible] оқып беріп [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Үшінші мәселенің [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ата [illegible] [illegible] не [illegible] Бұның атынан [illegible] [illegible]

Екінші мәселе бойынша жазғы сауықтыру-демалыс шаралары жайында [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] сауықтыру [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] берді.

Үшінші мәселе бойынша бала бақша меңгерушісі [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] айтып, түсіндірді.

Қаулы:

1 Балабақша [illegible] Ата-аналар өз деңгейінде [illegible] [illegible].

2 Жазғы сауықтыру-демалыс шараларының дайындығына [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

3. Меңгеруші Т Мұхтарова [illegible] [illegible]

Ата-аналар [illegible] тура [illegible] түсінікті [illegible] [illegible] болды.

Жиналыс хатшысы: [signature]
К Жүнісова

# Ата-аналарға кеңес
# «Баланың балабақшаға бейімделуі»

**Құрметті ата-аналар!**

Сіздің балаңыз ержетіп балабақша босағасын аттауға дайын. Бірақ ескертіңіз, балабақша сіздің әбиіңіз емес – бөтен адамдардың әлемі. Балаға түсіндіріңіз: «Сен балабақшада басқа балалармен қаласың, бірақ, мен сені тастамаймын, қайтадан оралып әкетемін»

Осы кеңестемелер арнайы сіздерге

- Балабақшаға тек қана дені сау баланы әкеліңіз,
- Алдын-ала топтың күн тәртібімен танысып, балаңызға айтыңыз,
- Баланы топтың тәрбиешілерімен алдын-ала таныстырыңыз,
- Алғашқы күндері баланы балабақшада толық күнге қалдырмаңыз,
- Баланың көзінше балабақша мәселерін әңгімелемеңіз,
- Үйде баланы өзін-өзі күту әдеттеріне тәрбиелеңіз,
- Балаңызға ескертуге ұмытпаңыз: «Сен маған бұрынғыдай қымбаттысың, сүйіктімдісің

## Бейімделу

Бейімделу деген не? Бейімделу қалай өтеді?
Бейімделу деген жаңа қоршаған ортаға үйрену. Балабақша балаға, әрине, жаңа, әлі таныс емес кеңістік, жаңашылық қарым-қатынас.
Баланың балабақшаға бейімделуі өзінің психо-физиологиялық және тұлғалық ерекшеліктеріне, отбасылық қарым-қатынастарына, мектепке дейінгі мекемедегінің қатысу шарттарына байланысты. Әр бала балабақшаға өзіндікпен үйренеді. Бірақ, бірнеше заңдылықтарды атап өтуге болады.
Біріншіде, ескертіңіз: 2-3 жастағы баланың өзінің құрдастарымен қарым-қатынаста боламын деген қажеттігі жоқ, ондай сезім әлі қалыптасқан жоқ. Осы жастағы балаға ер жеткен адам ойынсеріктес, еліктеудің үлгісі және баланың тілектестік назарлығы мен ынтымақтастық қажеттілігін қанағаттандырады. Құрдастары осы қасиеттерді көрсете алмайды, өйткені өздері де осыған зарық. Осыдан бала балабақшаға тезірек бейімделе алмайды, өйткені анасымен құштарлық сезімі тығыз, анасының жоқ болғаны баланың қарқынды қарсылығын толғантады, әсіресе бала сезімтал және әсерлік болса.
2-3 жастағы балалар бөтен адамдардан және қарым-қатынастың таныс емес жағдайларынан қорқады. Осы қорқыныштар – баланың балабақшаға бейімделуінің бір себебі. Кейбір жағдайда осы себептер баланы жылауықты, құштарлықты, арланғышты, жарақатты қылады, бала жиі сырқаттанады, өйткені, стресстер жастық ағзаның паналаулық күштерін әлсіретеді.
Сонымен қатар, ұл балалардың бейімделуі қыздарға қарағанда, қиыншылықпен өтеді. Өйткені олар осы жаста анасына құштарлықты, анадан айырылғанда көбірек уайымдайды.

Эмоционалды дамытудан тыс балалардың бейімделуі теріс өтеді, өйткені олардың анаға деген құштарлықтары төмен. Психологтар келесі парадоксті ескертеді: бір жасқа дейінгі бала балабақшаға қабылданса, болашақта коммуникалдық сезімдері дамыған болады. Алғашқы эмоционалды жанасуды осындай бала анасымен емес, құрдастарымен құрады. Болашақта бұл баланың сүйіспеншілік, аяушылық, құштарлық сезімдері дамыған болмайды.
Баланың анасымен эмоционалды байланысы дамығанымен, оның бейімделуі қиыншылықпен өтеді. Өкінішке қарай, бейімделу мәселелерін кейбір балалар өте алмайды. Бұл баланың шалығуына келтіреді.
Баланың балабақшаға бейімделуі бір жылдың арасында өтпесе, бұл ата-аналарға ым, баланы маманға көрсету қажет.
Психологтардың байқауымен бейімделудің ортаңғы мерзімінің нормасы бойынша:
- Сәбилер тобында – 7-10 күн;
- Балабақшаның үш жасар балаларына – 2-3 апта;
- Мектеп жасына дейінгі балаларға – бір ай.
Әрине, әр бала жаңа жағдайға әртүрлі қатысады, бірақ, жалпы ерекшеліктері бар. Отбасыдағы жалғыз баланың, шамадан тыс баскөз болған, өзіне-өзі сенбейтін, балалар балабақшаға
Отбасындағы дау, ата-аналардың көпшіліктен тыс қасиеттері баланың бейімделуіне көп кедергі жасайды. Атааналарының ұнамсыз мінез-қылықтырын меңгеріп, өз құрбыларымен қатынас құра алмайды.
Осындай балалар жасықтықты, батыл емес. Осыдан топ балаларымен қарым-қатынас құруға қиынсынады.

*№8 « Қызғалдақ» бөбекжай бақшасы*

# « Алтын күз »
# Ертеңгілік

*Ересек «Жас ұлан » тобы*
*Тәрбиеші:     К.Жүнісова*
*2022-2023 жж*

**Тақырыбы:** Алтын күз!

**Мақсаты:** Балалар күз мерекесіне тән белгілерді тауып, табиғатты қорғауға, жемістермен көкөністерді ажырата білуге ,оның сұлулығын тамашалауға тәрбиелеу. Берекелі күз туралы мағлұмат беріп,тақпақтар мен әндерін билері арқылы көңілді мереке сыйлау.

**Тәрбиеші:**

Құрметті қонақтар! Балалар! Алтын күз мерекесіне қош келдіңіздер! Ел байлығын арттырған берекелі де мерекелі күз мерекесі құтты болсын. Сары алтындай сары күз себетке толы жемісін, қамбаға толы егінін сыйлайды. Ендеше ересек **«Жас ұлан»** тобының **«Алтын күз!»** атты мерекелік ертеңгілігін бастаймыз.

Ал, балалар,балалар,
Енді бері қараңдар
Әуелі жұмбақ жасырам
Құлығымды асырам.
Таба алсаңдар шешімін
Тыныш тұрып тыңдар

«Көк майсалы көрікті, алқаптағы көп егін
Бұл күндері киіпті, сары жібек көйлегін» -Бұл не ,балақайлар? **(Күз)**

**Тәрбиеші:**

Балалар мінеки күз мезгілі де келіп жетті. - Күз мезгілінде ауа райында қандай өзгерістер болады?
Қане кім күз айларын атап шығады?
-Қыркүйек,қазан,қараша (Бәрі хормен)
-Ендеше ертеңгілігімізді бастайық

**Раяна :**

Алтын нұрдай тамшылап, жапырақтар төгілді
Біздің өмір таң шуақ, біздің өмір көңілді
Біреу астық түсіріп, біреу бидай ұшырып,
Жатқан мезгіл күз екен, алдым соны түсініп.

**Нұрали :**

Тоңазып атырап,
Көп жеміс піседі.
Сарғайып жапырақ,
Саудырап түседі.

**Малика :**

Ой, балалар,балалар,
Қоңырқай күз болыпты,
Құлап жапырақтар солыпты.
Ел егінін орыпты,
Ой,балалар,балалар.

Ойнайық та күлейік,
Мәз боп бірге жүрейік

**Тәрбиеші**:
Терк тіктен желдетіп,
Жаңбырлатып селдетіп,
Шаттандырып біздерді,
Сары алтындай күз келді

Балаларымыздың орындауында «Алтын күз» әнін қабыл алыңыздар
**Ән**:«Алтын күз»
**Тәрбиеші**: Бүгін мейрам, бүгін той
Қуанышты күн біліп қой
Күзгі бақтай сыңғырлап,
Алақанды соғып қой – дей келе, ендігі кезекті биге берейік.
Қыздар ұлдар орындауында **«Күзге би»**

**Інкәр-ердәулет**
**Жаннұр –Нұрали**
**Меликош –Нұрперзент**
**Малика –Алинұр**
**Раяна –Нұрлыхан**

**Тәрбиеші:**
Ән салыңдар күліңдер Жайнап гүлдей жүріңдер Күздің тойын тойлайық Би билейік, ойнайық. Ортада **« Жас ұлан»** тобының бір топ ұлдарының билерін тамашалаңыздар

**Нұрперзент :**
Ал тын, сары, қызыл, көк,
Алуан-алуан жапырақ.
Күзгі бақта күлімдеп,
Көз тартады атырап.
О, алақай, тамаша,
Шашу шашады жапырақ.
Бақтың іші алаша,
Аунар ма еді жатып ап!

**Раушан :**
Астық жеміс жиылды,
Қамбамызға құйылды.
Ардақты күз мың алғыс,
Алдық өнім сыйыңды.
Көбейді құт-береке
Астық толы қоймамыз.

Құтты болсын мереке
Алтын күзді тойлаймыз.

**Расул:**
Гүл жайнаған даланың,
Жапырағы солыпты.
Таңырқадым, қарадым,
Танымастай болыпты.

**Нұржігіт:**
Сары теңге жапырақ,
Бояған ба көл бетін?
Тоңазыпты топырақ,
Ызғарлы екен жел де тым.

**Алия:**
Жүзім, алма жинаймыз,
Алтын мақта тереміз.
Үлкендерді сыйлаймыз,
Көмектесе береміз

**Ердәулет:**
Ұшты талдан жапырақ
Сары көбелек секілді
Аспанда жай шатырлап
Тамшы жерге секірді

**Төре :**
Берекелі бақ-дәулет,
Арта түссін тойланып.
Сау болындар, балалар,
Келгенше жыл айналып

**Тәрбиеші:** Әсем әнсіз той бола ма?
Ән арнайық күзге жаңа!
Ендігі кезекті әсем әнге берейік: «Жаңбыр » әні, қабыл алыңыздар.
(«Жаңбыр» әні орындалады)

**Тәрбиеші:** Балалар, мен сендерге жұмбақтар жасырайын, кәне жауабын кім көп табады екен.

**Жұмбақтар:**
Ағайынды бәрі,
Шықса жасыл,
Түссе сары.**(Жапырақ)**
Көк ала костюм киеді,
Күннің көзін сүйеді. **(Қарбыз )**
Қалың киімді ұнатады,
Шешіндірсең жылатады. **(Пияз)**
Ұзын мұртты сарылар
Қойнында наны бар. **(бидай)**

Жер үстінде шашы бар, жер астында басы бар **(сәбіз)**
Отыз көйлек киген
Бір түйме жоқ іліген **(қырыққабат)**
Үстіне тігіп қолшатыр
Астында қызғылт дәу жатыр **(қызылша)**

**Тәрбиеші:** - Рахмет, балалар, сендер күз туралы өте көп біледі екенсіңдер, мен сендерге риза болып қалды келесі кезекті тақпақтарға берейік

**Нұрлыхан :** Сарғайды тоғай, сап-сары манай
Соңғы әнің айтып, құс кетті қайтып
Жапырақ ұшты, суық та түсті
Сонда да биге,қызық көп күзде.
**Айжұлдыз :** Күн суытып келеді, жапырақтар түседі.
Астық-жеміс жиылды,қамбамызға құйылды.
Ардақты күз –мың алғыс, алдық өнім сыйынды.
**Жаннұр :** Жаздай күткен бәріміз,
Сары алтын,сары күз
Көк аспаның мөлдіреп,
Алтын күнім елжіреп
**Нұрислам :**
Аспанды сұрғылт бұлт,
Жан-жақтан жабады.
Күнбірте суытып,
Жауын көп жауады.
**Інкәр:**
Сәлем менің достарым,
Өмірге көп қосқаным,
Күз сыйлығын алыңдар
Сыйлығына қаныңдар.
Молшылыққа кенеліп,
Шаттық әнге салыңдар.

**Тәрбиеші:** Ия, барлықтарың өнерлі, білімді екенсіңдер, сендермен бір ойын ойнағым келіп тұр, бұл ойын **- «Кім жылдам?»** деп аталады.
**Ойын шарты:** бес бала ортаға шығып, музыка әуеніне билейді. Музыка тоқтай қалғанда жерде жатқан бір жемісті жылдам ала қалуы керек, кімге жеміс жетпей қалды, сол бала ойыннан шығып отырады. Ең соңында билеп жүрген екі баланың қайсысы жемісті бірінші боп алса, сол бала жеңімпаз болады. Ендеше бастайық! **( Ойын ойналады)**
**Тәрбиеші: -** Жарайсыңдар, балалар! Ендігі кезекті биге берейік-
**«Күзгі вальс»** Торғын- Нұрлыхан
Аймереке –Нұрперзент
Айжұлдыз –Нұрислам
Раяна- Алинұр

**Тәрбиеші: -** Жарайсыңдар, балалар! келесі кезекті тақпақтарға берейік

**Торғын :**

Өнім үйіп тастадық,
Оқуды да бастадық.
Берекелі алтын күз,
Ашық болсын аспаның.
Күн шуаққа маужырап,
Жатыр еді атырап
Ағаштардан жамырап,
Ұшты кенет жапырақ.

**Алинұр :**

Қуандырып біздерді
Мерекелі күз келді.
Кел жемісті алтын күз,
Кемелденсін халқымыз.

**Медина :**

Жайдары күз, жарқын күз
Аяулы күз, алтын күз.
Дәнге толы кең далам,
Дариядай шалқар күз.

**Аймереке :**

Берекесін сыйлауға,
Өлкемізге күз келді.
Жемістерін жинауға.
Шақырады біздерді

**Алдияр:**

Жайдарлы күз, жомарт күз,
Аяулы күз, алтын күз.
Дәнге толы кең далам
Дариядай шалқып жүр

**Айару :**

Сары ала тон жамылған
Күз атамыз секілді
Қойны толы дәмді нан
Тәттісі көп не түрлі

**Тәрбиеші:** Құрметті қонақтар, осымен «Жасұлан » тобының « Алтын күз!» атты ертеңгілігі аяқталды.

Берекелі бақ-дәулет
Арта түссін тойланып.
Сау болыңдар, балалар,
Келгенше жыл айналып

Берекелі, мерекелі жомарт күздің сыйы әрбір отбасының ақ дастарханынан арылмасын, Уақыттарыңызды бөліп келгендеріңізге көптен көп рахмет!

**Ертеңгілік : Ересек « Жас ұлан »**

**Тақырыбы : Алтын күз**

№ 8 «Қызғалдақ» бөбекжай- бақшасы

# Асқазан ішек аурулары профилактикасы

Медбике: А.Мұхтарова

# Іш - асқазан аурулары профилактикасы

Жұқпалы ішек инфекциялары – бұл бактериялар, вирустар, қарапайымдылар тудыратын және балалар мен ересек адамдарда ішек қызметінің бұзылуымен (диарея) сипатталатын жұқпалы ауру. Бұл әлемде ең көп таралған инфекциялардың қатарына жатады. Барлық ересектердің, әсіресе, балалардың дизентериямен, сальмонеллезбен, колиэнтеритпен және басқа да жедел ішек инфекцияларымен ауырмаған бірде бір еш жоқ. ДДҰ (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының) мәліметтері бойынша жылына ішек инфекцияларынан емізулі жастағы 3 миллионға жуық бала қайтыс болады.

Жұқпалы ішек инфекциялары бұрыннан заманнан бері кір қолдың ауруы деп аталып келіп, онымен салақ адамдардың жиірек ауыратындығы дәлелденген. Шынында біз күн сайын күні бойына қолымызбен айналадағы кір заттармен жанасамыз, айтар болсақ, қоғамдық көліктерде тепе-теңдікті сақтау үшін тұтқаны ұстаймыз, неше түрлі адамдар ұстаған қоғамдық мекемелердің есік тұтқасын ұстаймыз, дүкендерде сауда жасағанда сатушымен, көліктерде кондуктормен есеп айырысамыз, ақша санасамыз, таныстарды көргенде қол беріп амандасамыз. Осыдан келіп, «жұмыстан, серуендеуден үйге келгенде, тамақ дайындаудың, ішердің алдында, сондай-ақ балалармен ойнарда және оларға күтім жасағанда қолыңызды сабындап мұқият жуыңыз» деген қарапайым ережелер туындайды. Осындай қарапайым ережемен Сіз өзіңізді де және отбасы мүшелерін де әртүрлі инфекциялардан қорғай аласыз.

Ішек инфекцияларының пайда болуының алдыналу үшін тағамдық азық-түліктердің жарамдылық сапасы өте маңызды – көптеген тағамдарда бактериялар тек қана өміршеңдігін сақтап қана қоймай, олар ауру тудырушы қасиетімен адамның қолымен тағамды ауызына апарғанда асқазан-ішек жолына кір қолы арқылы, ластанған су арқылы, сапасыз азық-түліктер арқылы түсіп қарқынды түрде көбейеді.

Әсіресе, тұтынар алдында термиялық өңдеуден өтілмейтін тағамдар өте қауіпті. Ондай тағамдарға салаттар, винегреттер, сондай-ақ жемістер мен жидектер жатады. Салаттар мен винегреттерді, әртүрлі тұздықтар мен гарнирлерді тоңазытқышсыз түнге қалдыруға болмайды. Жаз және күз маусымында сүт және сүт өнімдерінде бактериялардың көбеюіне қолайлы жағдайлардың туындайтынын білу керек. Жеке адамдардан сатып алған құйылып сатылатын сүтті міндетті түрде қайнату керек. Ал пастерленген ірімшіктен пісірмелер, пудингтер, сырниктер дайындаған дұрыс. Дайын тағам қалдықтарын міндетті түрде тоңазытқышта беті жабық ыдыста, шикі мен дайын тағамды бөлек ыдыста сақтау керек, оларды бөлек тақтайларда арнайы пышақтармен бөлу керек.

Бұл ретте адамдарды жуылмаған және бұзылған көкөністерді, жемістер мен жидектерді, қауын, қарбызды тағамға қолданбауға шақырамыз. Өзіңіз білетіндей және көріп жүргендей, азық-түлік өнімдері жерден қолмен, арнайы киімсіз, санитарлық кітапшасыз сатылады. Сондықтан, кездейсоқ адамдардан тағамдық азық-түліктерді сатып алмағандарыңыз дұрыс.

Сонымен қатар, салаттарды, крем қосылғаникондитерлік (пирожный, заварной, трубочка, эклер, рулет, начинкасы бар кекс пен торт) және кулинарлық(сэндвич, пицца, хот-дог, самса, беляш, чебурек, чизбургер мен гамбургерлер) өнімдерді тоңазытқыш витринасы сөрелерде сақтаса, өнімді шығарушы, шығару мерзімі мен сақтау мерзімі көрсетілмесе сатып алмаңыз. Есіңізде болсын, тоңазытқыш витриналарда салаттар 12 сағаттан артық, сэндвичтер, хот-догтар мен кондитерлік өнімдер 72 сағаттан артық уақыт сақталмауы керек.

Ішек инфекциялары мен сальмонеллезбен сырқаттанған адамдарға жүргізілген талдаулар бойынша, соңғы кездері жұмыртқаны және тауық етін тұтынумен байланысты жағдайлардың жиілегенін көрсетіп отыр. Дүкендерде тауық еті сатылғанда +2, +3 градустық температурада 2 тәуліктен артық болмауы керек, бөлме температурасында жұмыртқа 25 тәуліктен артық сақталмауы керек. Құс еті мен жұмыртқаны сатып алғанда, олар қорапта болса да, бөлек пакеттерге салу керек.

Өнімдердің жақсылап қуырылуы мен қайнатылуына көңіл бөліңіз. Етті қайнатқанда ірі кесек жасамай 1 сағаттан кем емес, жұмыртқаны 15 минуттан кем емес қайнату керек (осы уақыт аралығында сальмонеллалар толығымен жойылады). Жұмыртқаны шикі немесе шала қайнатылған күйінде қолданбаңыз.

Сіз білесіз бе, кездейсоқ жерлерден су іше салу және ластанған, шомылуға арнайы көрсетілмеген жерлерде шомылу Сіздің денсаулығыңыз үшін өте қауіпті. Ауру жұқтырмас үшін, маңызды гигиеналық дағдыны әдетке айналдыру керек – суды тұтынар алдында кішкентай бір күдігіңіз болса, оны міндетті түрде қайнатыңыз немесе бөтелкедегі суды ішіңіз.

Ал ең кішкентай нәрестелерге келсек, оларды аурудан сақтау үшін қарапайым санитарлық-гигиеналық ережелерді, оларды күту кезінде: баланы әрбір тамақтандырар алдында және тамағын дайындар алдында қолды жақсылап сабындап жуукерек, оның әрбір затын, ойыншықтарын, бөтелкесі мен емізіктерін таза жағдайда ұстау керек.

Аурудың себептерін анықтау барысында көптеген аналар, әсіресе жас аналар,балалар қоспасына арналған бөтелкені ыстық сумен шаюдың орнына бірнеше рет қолданатындықтарын айтады. Балалар арасындағы ішек инфекцияларының басты себебіне балалар қоспалары мен шырындарын тоңазытқышсыз ұзақ уақыт сақтау да себеп болып отыр, олардың сақталу температурасы +8 0С аспау керек.

Ішек инфекцияларының алдын алуға болады және алдын алу керек. Бұл үшін алдын алудың қиын емес, бірақ өте тиімді ережелерін білу керек және қатаң түрде сақтау керек. Кей жағдайларда ауру өте ауыр түрде өтіп, өмірге қауіп тудыруы мүмкін. Сол үшін «ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген сөздер әрқашан да өз маңызын жоймайды.