

Шынығу – денсаулық жолындағы алғашқы қадам

Ата-анаға кеңес

? Шынығу дегеніміз не?

Шынығу – ағзаның сыртқы ортаға бейімделуін, иммунитетін күшейтуді мақсат ететін жүйелі әрекеттер. Ол арқылы бала суық тию, тұмау сынды ауруларға төзімді бола бастайды.

✓Шынығудың пайдасы:

- Ағзаның қорғаныс қабілеті артады
- Суық тию ауруларына қарсы тұрады
- Қан айналымы жақсарады
- Ұйқы, тәбет, көңіл-күй тұрақтанады
- Бала сергек, белсенді болады

Ата-анаға арналған кеңестер:

1. Шынығуды ерте жастан бастаңыз

- 2-3 жастан бастап жеңіл әдістерді енгізуге болады
- Неғұрлым ертерек басталса, соғұрлым нәтижелі

2. Біртіндеп және жүйелі жүргізіңіз

- Кенеттен суық суға шомылту – жарамайды
- Бастапқыда бөлме температурасындағы сумен аяқты жуып бастауға болады
- Біртіндеп температураны 1-2°C төмендетіңіз

3. Қарапайым тәсілдер:

- Контраст аяқ жуыну (жылы-салқын)
- Аяққа су құю, ысқылау
- Ауамен шынығу: бөлмені жиі желдетіп, баланы ауада көп ойнату
- Жалаңаяқ жүру (жылы бөлмеде немесе шөпте жазда)

4. Қимыл-қозғалыс – шынығудың серігі

- Таңғы жаттығу – күнді сергек бастау тәсілі
- Би, серуен, спорттық ойындар – денені дамытып қана қоймай, көңілді де көтереді

5. Дұрыс тамақтану мен ұйқыны ұмытпаңыз

- Иммунитетті нығайту үшін балансты тамақ пен жеткілікті ұйқы маңызды

- Дәрумендерге бай өнімдер: көкөніс, жеміс, бал, айран т.б.

6. Балаға үлгі болыңыз

- Өзіңіз шынығумен айналыссаңыз, бала да соны қайталайды
- Шынығуды отбасылық дәстүрге айналдырыңыз

Ескерту:

- Егер бала ауырып жүрсе, шынығуды уақытша тоқтатыңыз
- Жаңа әдісті енгізбес бұрын дәрігермен кеңесіңіз (әсіресе су процедуралары кезінде)

Қорытынды:

"Шынығу – шыны болудың жолы!"

Бала денсаулығы – отбасы бақытының кепілі. Күнделікті қарапайым шынығу балаңыздың мықты, сергек, белсенді болып өсуіне үлкен үлес қосады.