

Сапалы ұйқы: балалардың
дамуы мен денсаулығының
негізі



«Менің балам» сергіту жаттығуы

Ата-аналар өз баласын, оның мүдделерін немесе бірлескен қызметін 2 сөйлеммен сипаттауы қажет. Бір ата-ана әңгімені бастайды, екіншісінің, үшіншісінің және тағы басқалардың міндеті – әңгімені өз баласы туралы айтып, «жалғастыру».



Бірінші ата-ана: «Менің ұлымның аты Арман. Ол өте белсенді бала. Арман достарымен жиі кездеседі және ойнайды».



Екінші ата-ана: «Менің қызым Алина да достарымен ойнағанды ұнатады. Ол Арманмен бір сыныпта оқиды. Велосипед тепкенді ұнатады».



Үшінші ата-ана: «Менің қызым Дина Арман және Алинамен дос. Олар бізге жиі келеді. Олар балмұздақ жегенді жақсы көреді».



Баланың жеке тұлғасын дамыту үшін ұйқының мәні



Ұйқы туралы ғылым-сомнология.

Адамдар өз өмірінің шамамен 25 жылын ұйқыда өткізеді.

Адам бірнеше күн ғана ұйқысыз өмір сүре алады.

Балалар үшін ұзақтығы 10-11 сағат ұйықтау нормасы болып саналады.

Баланың дамуы мен денсаулығы ұйқының сапасына тікелей байланысты.

Көптеген мәдениеттерде күндізгі ұйқы немесе сиеста кеңінен таралған.

Баланың жеке тұлғасы дамуы үшін ұйқының маңызы

Ұйқының өсу процесінде маңызы зор.

Баланың өсу гормонының 80 пайызына жуығы ұйқының бірінші кезеңінде өндіріледі. Ұйқының жетіспеушілігі баланың бойы өспей қалуына және физикалық дамуының баяулауына әкелуі мүмкін.

Ұйқының жетіспеушілігі олардың ақпаратты меңгеру және өңдеу, оны есте сақтау және ұйымдастыру қабілетін төмендетеді.

Балалардың ұйқысыздығының теріс салдары – стрестік жағдайларға бейімделу қабілетінің төмендеуі. Кейде балаларда әлсіздік, тежелу, апатия байқалады.

Ата-аналар физиология заңдарына қайшы келмеуі керек. Бұл өзгерістердің кері сипаты ұйқы режимі дұрысталған кезде жойылады.



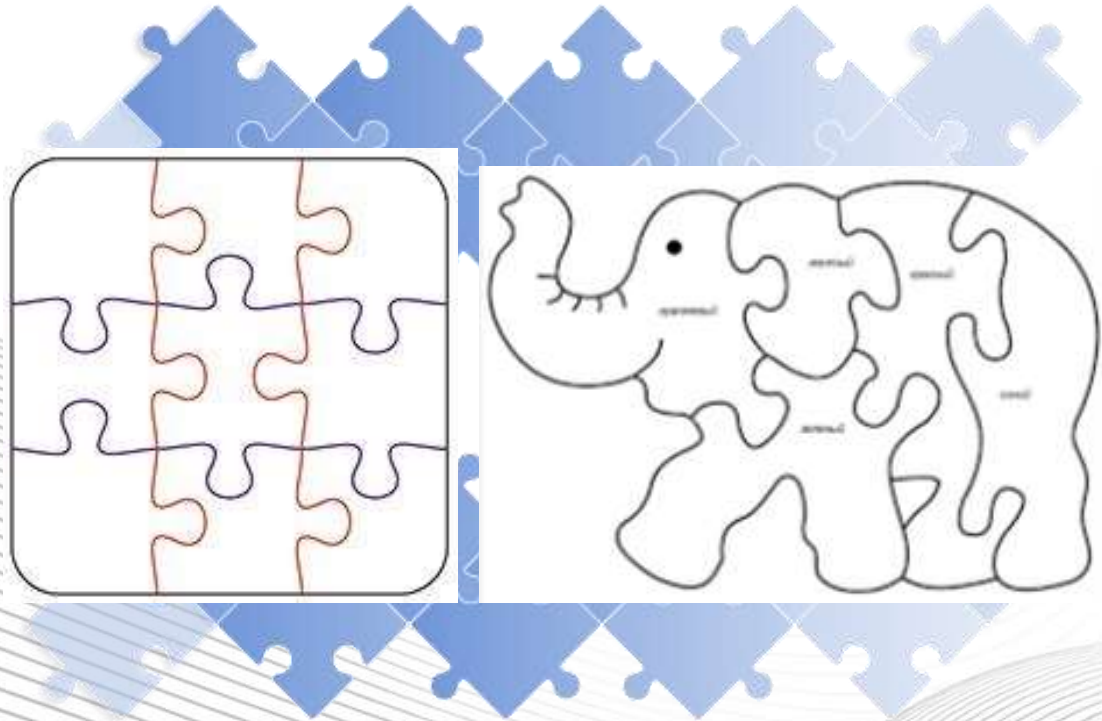
Топтық жұмыс

Ата-аналарды 2 топқа бөлу



Ұйқы баланың когнитивтік және эмоционалдық дағдыларын дамытудың негізі

«Ұйқының функциялары» жаттығуы



Тұжырымдар:

- Ағзаның демалуы
- Қалыпты тіршілік ету үшін ағзаның органдары мен жүйелерін қорғау және қалпына келтіру
- Ақпаратты қайта өңдеу, бекіту және сақтау
- Жарықтың өзгеруіне бейімделу (күн-түн)
- Адамның қалыпты психоэмоционалдық жағдайын сақтау
- Ағзаның иммунитетін қалпына келтіру
- Адам ағзасының ресурстық жағдайын қалпына келтіру
- Эмоционалдық теңгерімді қалпына келтіру

Ми шабуылы

«Ұйқы шақыратын және бұзатын жағдайлар»

➤ қараңғылық (мелатонин өндіруге көмектеседі);

➤ ақ шу (ұйықтау үшін дыбыстық фон жасау);

➤ ритуал (босаңсытады және баланы ұйықтауға дайындайды).

➤ кеш ұйықтау (баланы шамадан тыс шаршатады, ерте тұруды талап етеді);

➤ жарық (мелатониннің пайда болуына кедергі келтіреді);

➤ күндізгі ұйқының болмауы (ұйықтау алдында наразылық тудырады және түнгі серуендеу).

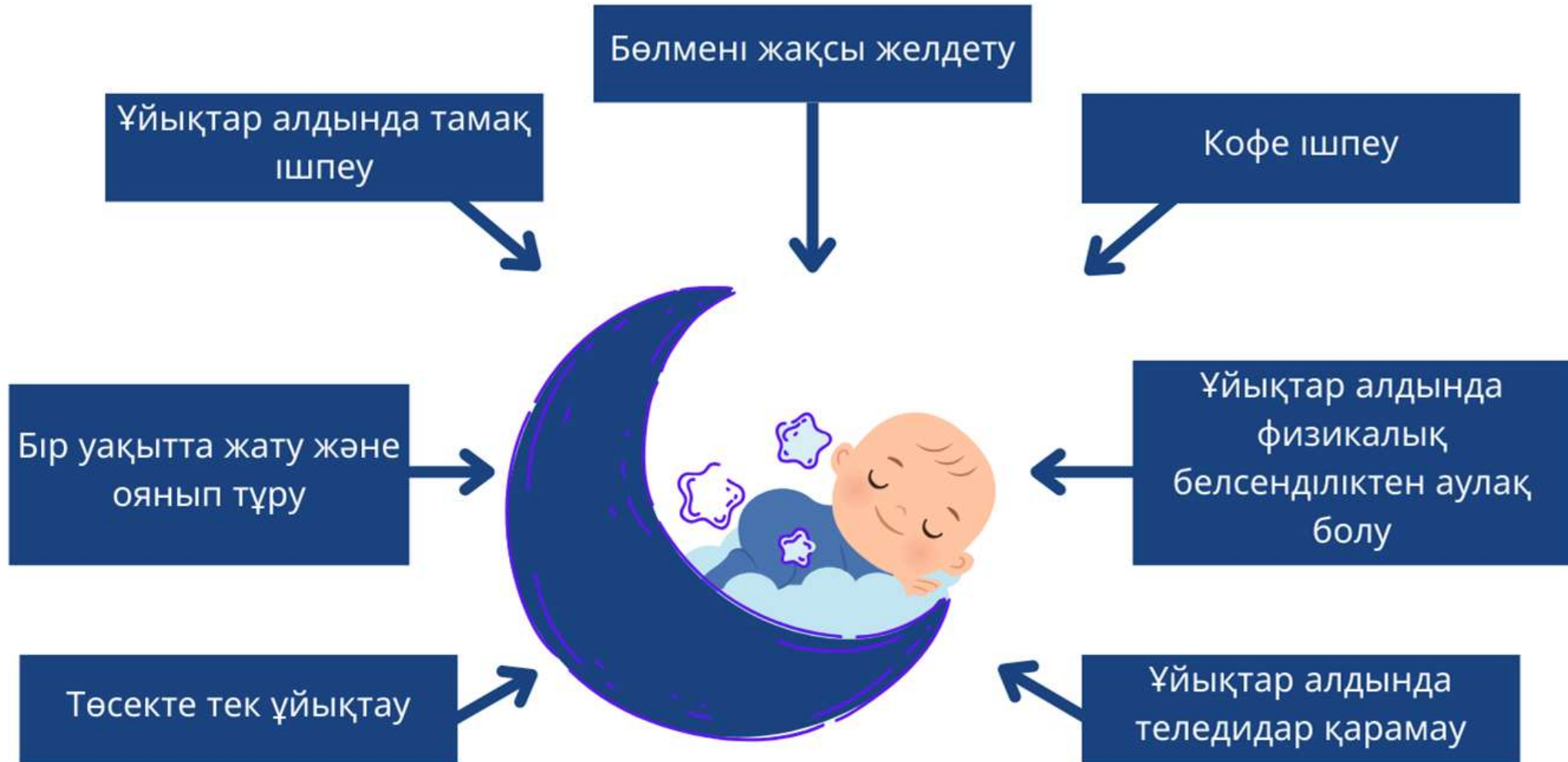
«Дұрыс ұйқы ережелері»

Топтарға жағдаймен танысу және «Дұрыс ұйқының ережелері» туралы ұсынымдар әзірлеу ұсынылады.



Жағдаяттық мәселе	Сіздің ұсынымыңыз
Бала күн сайын өзіне ыңғайлы немесе ата-анасы айтқан уақытта ұйықтайды. Еркелеп, ұйықтағысы келмейді, уақытты созады. Баланы апта күніне қарамастан бір уақытта ұйықтату маңызды ма?	
Бала мүмкіндігінше кештеу жатқысы келеді, ол үшін жаңа ойындар мен себептер табады. Баланы қай уақытта ұйықтатқан дұрыс?	
Көптеген отбасында баланы ұйықтауға дайындау үшін ұйықтату рәсімі болады. Сіздің ойыңызша, ұйықтар алдында отбасылық рәсімдерді жасау маңызды ма және оның мәні неде?	

«Салауатты ұйқы» идеялар шеберханасы



Қорытынды

Ұйқы баланың қалыпты өсуі мен миының дамуы үшін өте маңызды, ал тұрақты ұйқының болмауы ауруларға әкелуі мүмкін. Балаңызға ұйықтауға жағдай жасаңыз және оның толыққанды ұйқысына ештеңе кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз. Тұрақты ұйқы адамға өзін сергек сезінуге көмектеседі.



«Түстер шоғыры» рефлексиясы



Бұл сабақ сізге пайдалы болды ма?

Сіз жаңа не нәрсені білдіңіз?
Не ерекше қызық болды?

Сіз нені үйрендіңіз?
Отбасылық тәрбие тәжірибесінде нені қолданасыз?

Әр ата-ана өзі таңдаған «кәмпитке» стикер жапсырады.



Назарларыңызға рақмет!

