Бәләкәйдән – зур спортка

Балаң 5-6 яшьтән нинди дә булса түгәрәккә яки спорт мәктәбенә йөрми икән, син – ялкау әни яки җавапсыз әти. Әнә шулай фикер йөртүчеләр шактый бүген. Балалар үзләре бу хакта ни уйлый? Спорт белән җитди шөгыльләнүче үсмернең укырга вакыты каламы? Күнекмәләр, ярышлар аркасында еш кына дәрес калдырырга да туры килә. Бу очракта укытучылар белән ничек уртак тел табарга?

Мәдинә МОРАТОВА

«Игътибарны укуга юнәлтергә тырышам»

Миләүшә Гыймранова – ике тапкыр Россия һәм ике тапкыр Европа чемпионы, Россиянең спорт остасы. Бүген ул Чаллыдагы Идел буе дәүләт физик тәрбия, спорт һәм туризм академиясе филиалында белем ала.

«Мин мәктәптә укыганда кул көрәше укучылар арасында бик популяр спорт төре иде. Район күләмендә безнең мәктәп гел беренчелекне яулап килде, – ди Миләүшә. – Шунлыктан, укытучыларыбыз бу шөгылебезгә уңай карады, безне аңлыйлар иде. Дөньякүләм ярышларга йөри башлагач та укуда кыенлыклар килеп чыкмады. Спорт белән җитди шөгыльләнергә керешкәч, әлбәттә, укуга вакытны ничек дөрес бүләргә, барысына да ничек өлгерергә, дигән сораулар туа. Мин игътибарны, беренче чиратта, укуга юнәлтергә тырышам. Максатым – төпле белем алу. Спорт исә – хобби, яшәү рәвеше».

Миләүшә ярышларда булып үзләштерергә өлгерми калган дәресләрне, өстәмә биремнәр алып, үзлегеннән өйрәнә икән. Зачет-имтиханнарны исә ярышка киткәнче үк тапшырып куя. Барысына да ничек өлгерергә, дип баш ватучыларга аның үз киңәшләре дә бар. «Көндәлек план төземәсәм дә, көн дәвамында башкарасы эшләрем алдан ук билгеле. Көннең беренче яртысы институтта уза. Атнага өч тапкыр икешәр сәгать вакытым спорт залында үтә. Ныклы әзерлексез зур җиңүләр яулап булмый шул. Шуңа да вакытны дөрес бүләргә өйрәнергә кирәк», – ди спортчы кыз.

Армрестлинг буенча республика, Россия беренчелегендә алтын медаль, Европа чемпионатында көмеш медальгә ия булган Гөлшат Дөлкәрнәеваның исә быел бик тә җаваплы елы. Яшь спортчы 11нче сыйныфны тәмамлый. «Спортта гына түгел, укуда да нык тырышырга туры килә, – ди Гөлшат. – Контроль эшләр, диктант, иншалар... Шуңа да укуны калдырмаска тырышам. Артта калган фәннәрне үзләштерергә исә укытучыларым һәм сыйныфташларым булыша». Гөлшат үз мәктәпләрендә оештырылган волейбол, баскетбол түгәрәкләренә йөрергә, җиңел атлетика белән шөгыльләнергә дә вакыт таба әле. «Спорт, гәүдәне физик яктан ныгыту белән беррәттән, укуда артта калмаска да ярдәм итә», – ди ул.

«Укытучыны «көйләргә» туры килә»

Казан кызы **Азалия Шакирова** исә зур спортка беренче адымнарын гына ясый әле. Балалар һәм үсмерләр спорт мәктәбенә йөри башлаганына дүртенче генә ел булса да, ирешкән уңышлары шактый. Нәфис

www.shutterstock.ru

БЕЛГЕЧ ФИКЕРЕ

«Төп белем мөһимрәк»

Андрей СУРДАКОВ, Татарстан Яшьләр эшләре һәм спорт министрлыгының Спорт төрләрен үстерү бүлеге җитәкчесе урынбасары:

– Бүген республикада балалар һәм үсмерләр өчен 166 спорт мәктәбе исәпләнә. Аларда барлыгы 85 меңнән артык укучы шөгыльләнә. Татарстанда мәктәп яшендәге балаларның 20 процентнан артыгы теге яки бу дәрәҗәдә спорт белән бәйле дигән сүз. Балаларның спорт мәктәпләрендә шөгыльләнүе гомуми мәктәп программасын үзләштерүдә кыенлык тудырмаска тиеш. Дәрес калдырмасыннар өчен, ярышларны шимбә-якшәмбе яки каникул көннәрендә оештырырга тырышабыз. Ә инде укучыларга республиканың җыелма командасы белән чит төбәкләргә чыгарга туры килгән очракта, алар белем алган уку йортына язмача мөрәҗәгать итәбез. Гадәттә, мәктәпләр яшь спортчыларга каршылыклар тудырмый. Укытучылар бары тик 9нчы һәм 11нче сыйныф укучыларының дәрес калдыруын гына өнәп бетерми. Бу очракта өстенлек, әлбәттә, гомуми мәктәпкә бирелергә тиеш, дип саныйм. Төп белем һәрвакыт һәм һәркайда кирәк.

гимнастика белән шөгыльләнүче Азалия «Татарстан яшьлеге» бәйгесендә беренче урынны яулаган. Россия шәһәрләре ачык турнирында берничә тапкыр икенче урынга лаек булган.

«Ярышлар гына түгел, аларга әзерләнү дә күп вакытны ала, – ди Азалиянең әнисе Алсу ханым. – Бәйге алдыннан күнекмәләр икеләтә арта. Аннан соң юл, ярыш үзе берничә көнгә сузыла. Мондый вакытта уку кала инде. Әлегә укытучылар безне аңлый. Чөнки кызыбыз мәктәптә дә калышмый, «5ле»гә генә укый. «4ле»ләре күренә башласа, укытучының йөзе үзгәрә. Олимпиадаларда катнашабыз, калдырган дәресләрне өстәмә эш алып өйрәнәбез. Менә соңгы айда инде өченче ярышта катнашабыз. Бәйгеләр, гадәттә, атна ахырында үтә. Димәк, гел бер үк дәресләрне калдырырга туры килә дигән сүз».

Азалиянең көне ничек үтәчәге минутына кадәр билгеле. Кайсы да булса эшне вакытында башкарып өлгермисең икән, аңа башкасы өстәләчәк. Яшь спортчы моны бик яхшы белә, шуңа да вакытын бушка уздырмый. «Кайчак кызымны җәлләп тә куям, – ди Алсу. – Үзе мондый кәефемне бөтенләй яратмый. Ник мине җәллисез, әнә, Кабаева, Канаеваларга да җиңү җиңел генә бирелмәгән, алар да тырышканнар, күнекмәләргә йөргәннәр, ди. Кызымнан шундый сүзләр ишеткәч, җиңел булып китә».

Бу кызлар – спортта да беренче булып, шул ук вакытта яхшы укырга да өлгереп булмый, дип уйлаучыларга менә дигән мисал. Алсу ханым әйтүенчә, теге яки бу эшкә вакыт азрак булган саен, кеше оешканрак була, биремне тизрәк үти башлый. «Минемчә, спорт нәкъ менә шуның өчен кирәк тә, – ди ул. – Бала, бәлки, чын спортчы да булмас, ә менә спорт ярдәмендә тәрбияләнгән оешканлык, җитезлек, максатчанлык кебек сыйфатларның алдагы тормышта файдасы зур булачак».

Сезгә нинди спорт отышлырак?

- **Волейбол һәм баскетбол**
  Гәүдәнең барлык мускулларын эшләтә, умыртка баганасын «тотып торучы» арка мускулларын ныгыта. Җитезлек тәрбияли.
- **Футбол**
  Аяк мускулларын ныгыта.
- **Зур теннис**
  Реакция һәм координацияне яхшырта, сулыш юллары системасын ныгыта.
- **Хоккей**
  Йөрәк-кан тамырлары, нерв системасы, сулыш органнары эшчәнлеген яхшырта. Ләкин алда санап кителгән спорт төрләре белән шөгыльләнү умыртка баганасының муен өлеше ныК булмаган, аютабанлы, астма авырулы балаларга киңәш ителми.
- **Спорт гимнастикасы**
  Сыгылмалыкны арттыра, сын-гәүдәне төзек итә. Сколиоз һәм кайбер йөрәк-кан тамырлары авырулары булганнарга әлеге спорт төре ярап бетмәскә мөмкин.
- **Йөзү**
  Нерв системасын, мускулларны ныгыта, үпкәләр эшчәнлеген яхшырта. Йөзү белән шөгыльләнү сколиоз, шикәр авыруы, симерүдән интегүчеләр өчен аеруча файдалы. Ә менә тире һәм сулыш юллары авырулары булганнарга киңәш ителми.

Бу кызык!

Спорт белән шөгыльләнгән балалар акыллырак була. Америка галимнәре әнә шундый нәтиҗәгә килгән. Табиблар төркеме уздырган тикшеренүләр күрсәткәнчә, физик күнегүләр баш мие яхшырак эшләргә мәҗбүр итә икән. Спорт белән шөгыльләнүче 9-10 яшьлек балаларның күпчелегендә баш миенең фикер йөртү, хисләр формалашу, дөньяны таныл-белү өчен җаваплы гиппокамп дип аталган өлеше зуррак булып чыккан. Үсмерләрнең хәтерләрен дә тикшереп караганнар. Спортны яратучылар монда да физик күнегүләр белән дус булмаган яшьтәшләрен күпкә артта калдырган. Спорт тәнне генә түгел, акылны да үстерә, ди галимнәр. ГМ

ГТО турында дүрт сорау

Вячеслав СОКОЛОВ,
Түбән Каманың 25нче гимназиясе физкультура укытучысы

«Хезмәт һәм оборонага әзер»! Бу шигарьне совет заманында һәркем белә, алай гына да түгел, «Готов к труду и обороне» – ГТО дип тәрҗемә ителгән әлеге хәрәкәт комплексын үти дә иде. Ул елларда ГТО билгесе һәр икенче кешегә бирелде диярлек. Бүген ГТО хәрәкәте кабат яңартыла. Бу сүз элеккеге шикелле үк популяр булырмы? Замана балалары, яшьләре билге өчен йөгерергә, сикерергә, йөзәргә әзерме?

Нәрсә ул?

ГТО хәрәкәте безнең илдә 1931 елда барлыкка килә һәм нәкъ 60 ел яши. Әлеге хәрәкәтне Олимпия уеннарына алмашка уйлап табалар дияргә дә була. Ул чакта совет Россиясе халыкара спорт ярышында катнашмый. Олимпия уеннары буржуазия калдыгы дип санала. Спорт аерым бер кешеләрнең генә күңел ачу чарасы түгел, бөтен халык өчен булырга тиеш, дип фикер йөртә җитәкчеләр.

ГТО нормаларын 10 яшьтән 60 яшькә кадәр кешеләр тапшыра ала. Үз көчеңне сынап карау, әлбәттә, ирекле була. Нормативларның бер өлешендә медицина ярдәме күрсәтү, хәрби осталыкны тикшерсәләр, икенче өлеше спортка багышлана. 1931 елда ГТО нормативларын 24 мең кеше уңышлы тапшырса, бер елдан андыйлар саны 465 меңгә җитә, 1935 елга исә 1 миллионнан да артып китә.

Бүгенге ГТО комплексы исә 6 яшьтән 70 яшькәчә булган кешеләргә исәпләнә һәм 11 баскычтан тора. Нормативларның өч (алтын, көмеш һәм бронза) дәрәҗәсе бар.

Нидән башларга?

ГТО нормативларын тапшыру шактый әзерлек таләп итә. Әйтик, 10 яшьлек малай ГТО буенча алтын билге алырга тели икән, 60 метр араны – 10,5 секундта, 1 чакрымны 4 минут 50 секундта йөгереп үтәргә тиеш. Моннан тыш, кулларда асылынып торган килеш 5 мәртәбә күтәрелә яисә идәннән куллар белән 16 тапкыр этелә белергә кирәк. Мәҗбүри күнегүләр исемлегендә баскан җирдән алга иелгәндә уч төбе белән идәнгә тию дә бар. Болардан кала, бала озынлыкка сикерү, 150 грамм авырлыктагы тупны очырту, чаңгыда шуу яки кросс йөгерү, йөзү күнегүләре арасыннан күңеленә ошаган икесен сайлап алырга тиеш.

Үз көчен сынап карарга теләүчеләргә иң элек GTO.ru сайтында теркәлергә кирәк. Бу эштән соң медицина тикшеренүе уза башларга була. ГТО нормаларын тапшыру өчен табиблар рөхсәтен алу мәҗбүри. Укучы балаларга аны мәктәпнең медицина бүлмәсендә бирәләр. Өлкәннәргә исә яшәү урыны буенча сырхауханәләргә мөрәҗәгать итәргә кирәк. Түбән Кама шәһәре уку йортларында бу эш оешкан төстә башкарылды. Укучылар педиатрдан төп сәламәтлек төркеменә керүләре турында белешмә алып килде, эти-

www. sadalskij.livejournal.com

Бу кызык!

2004 елда, илкүләм спорт хәрәкәтен яңадан кайтарырга теләп, укучылар арасында тикшерү уздыралар. 6 мең кыз һәм егеткә 1972 елгы ГТО нормативларын тапшырып карарга тәкъдим ясыйлар. Заман яшьләренең нибары 9 проценты гына сынауны уңышлы уза.

әниләр исә балаларының нормативлар тапшыруына каршы булмауларын белдереп, рөхсәт кәгазе тутырды.

Кәгазь эшләре төгәлләнгәннән соң, нормативлар белән танышырга да була. Алар ГТО сайтында китерелгән. Яшькә карап, шактый аерылалар. Комплекс ярдәмендә кешенең барлык физик мөмкинлекләрен сынап карарга була. Мәсәлән, җитез булып, 100 метр араны 12 секундта йөгереп узу гына җитми, сездән чыдамлык (ерак арага йөгерүдә), көч (тартылуда), сыгылмалык та сорала. Моннан тыш, һәркем үзенең суда батмавын, чаңгыда яхшы шууын да күрсәтә ала. Кайберәүләр туристлар сәфәрендә дә йөреп кайтырга мөмкин. Барлыгы 5 төп һәм 3 сайлап алынган сынау үтәсе.

ГТО нормаларын ел дәвамында тапшырырга була. Бер көндә исә сынауларның өч-дүрт төрен үтәргә мөмкин. Күнегүләрнең һәркайсын булдыра алган кадәр яхшырак башкарырга кирәк. Ахыр чиктә тапшырылачак билге иң начар үтәлгән күнегүгә карап бирелә. Әйтик, сез сигез күнегүнең алтысын – алтын билгегә, берсен – көмешкә һәм тагын берсен бронзага тапшыргансыз икән, сезгә бронза билге биреләчәк. Әлеге билге ГТО нормаларында билгеләнгән яшь баскычын узгач, гамәлдән чыга. Димәк, яңасын алу өчен ГТО нормативларын тагын тапшырырга кирәк була.

Ничек әзерләнергә?

Нормативларны нинди дә булса билгегә тапшыру өчен аларны дөрес итеп үти белергә дә кирәк. Әгәр сез спорттан һәм физик күнегүләрдән ерак торасыз икән, үз сәламәтлегегезне куркыныч астына куя күрмәгез. Бу очракта иң яхшысы – белгечкә мөрәҗәгать итү. Ул тегеяки бу сынауның үзенчәлеген аңлатыр, әзерлекне нәрсәдән башларга икәнен әйтер, күнегүне үтәп карарга булышыр. Кирәкле киңәшләр алганнан соң үзегез генә дә шөгыльләнергә була. Шулай да, белгеч белән элемтәне өзеп бетермәгез. Ул хаталардан качарга ярдәм итәр. Бала өчен мондый кеше мәктәптәге физкультура укытучысы яки спорт секциясендәге остаз булырга мөмкин. Олылар исә янәшәдәге спорт комплексына мөрәҗәгать итә ала. Ничек кенә булмасын, нормативларга каударланып, мин моны әзерлексез дә җиңеп чыгам, дип тотынырга ярамый – сәламәтлегегезгә зыян китерү куркынычы зур.

Бик тиздән һәр шәһәрдә ГТО нормативларын кабул итү үзәкләре булдырылачак. Аңа кадәр исә һәркемнең әзерләнергә, физик күнегүләр ясауны көндәлек гадәткә кертергә вакыты бар.

Нигә кирәк?

Әлбәттә, бу сорауга һәркемнең үз җавабы булырга тиеш. Кемдер үзен совет чоры ГТО значогына ия булган әти-әнисе белән чагыштырып карарга теләр. Икенче берәүләрнең бары тик үз көчен сыныйсы килер. Өченчеләр, бәлки, гел алда булырга күнеккәндер. Ничек кенә булмасын, әлеге сынауларны узу өчен тырышлык, максатчанлык кирәк. Яшьләр өчен моның әҗере дә булырга охшаган. Түрәләр ГТО нормаларын яхшы тапшырган укучыларның БДИ нәтиҗәләренә берничә балл өстәү, ә студентларның стипендияләрен арттыру турында сүз алып бара.

Балаларының ГТО нормативларын тапшыруына каршы булган әти-әниләр дә бар. Андыйларның үз дәлиле. Кемдер сабыеның сәламәтлеге өчен борчыла, икенче берәүләр әлеге хәрәкәтнең үзен үк өнәп бетерми. Бу фикерләр мәсьәләнең нигезен аңламаудан килә, дип уйлыйм. Физик күнегүләрне дөрес ясаганда алар сәламәтлеккә бернинди дә зыян салмый. ГТО хәрәкәте исә балаларны азга гына булса да компьютерлардан аерылып торырга мәҗбүр итәр дигән өмет бар. Югары уку йортларына укырга кергәндә ГТО сертификатлары һәм билгеләре өчен баллар өстәлү дә яшьләрнең сәламәт яшәү рәвешенә тартылуга бер сәбәп булсын иде.

Соңгы елларда мәктәпләрдә тулысынча сәламәт балалар калмый да кебек. Мин эшләгән уку йортында, мәсәлән, барлык укучыларның яртысы диярлек ГТО сынауларын тапшырмаячак. Алар 2нче һәм 3нче сәламәтлек төркеменә кертелгән. Калганнарның да әзерлек дәрәҗәсе әллә ни югары түгел. Мәктәп дәрәҗәсендә үткәрелгән тестлар күрсәткәнчә, нормативларны алтын билгегә тапшыручылар 1 процентка да тулмый. Укучыларның 4-5 проценты «көмеш» һәм «бронза» билгелек әзерлеккә ия.

Заман технологияләре тормышыбызны җайлаштыра, әлбәттә. Ләкин аның начар ягы да бар: аз хәрәкәтләнәбез. Монысы исә сәламәтлегебезне нык какшата. Минемчә, бүген ГТО хәрәкәте аеруча әһәмиятле. Мин яши торган шәһәрдә быелгы җәйдә ике спорт кибете ябылды. Аның каравы, һәр микрорайон саен кимендә 2-3 даруханә эшли! Шуннан үзегез нәтиҗә ясагыз инде. ГТО системасы халыкны сәламәт яшәү рәвеше алып барырга чакыра. Без исә аны кулыбыздан килгән кадәр популярлаштырырга тиеш, дип саныйм. Физик культура тормышыбызның бер өлешенә әверелгән очракта гына киләчәк буынның иминлеге өчен тыныч булырга мөмкин. ГМ

«Әзер ишекләр»не эзләгез!

Нурия ӘЛМИЕВА

– Һәр ана баласына яхшы бул дип әйтәдер инде. Мин дә шулай. Кешеләргә начарлык эшли күрмә. Гел булыш. Дусларыңа ярдәм итсәң, алар да сиңа яхшы мөнәсәбәт күрсәтер, дим. 13 яшьлек улым: «Күрсәтте ди… Әни, син белмисең аларны. Бик яхшылык эшләп йөри башласаң, муеныңа атланалар», – димәсенме?! Югалып калдым… – диган иде бер әни кеше, ата-аналар өчен үткәрелгән лекциядә.

Димәк, балаларны яхшылык эшләргә өйрәткәндә менә бу гомумкагыйдәне дә истә тоту мөһим: «Бөтен кешегә дә яхшы булып бетә алмыйсың, яхшылык та эшләп бетерә алмыйсың». Мондый чакта динебез болай ди: әгәр кешегә булыша алмыйсың икән, һичьюгы аңа начарлык эшләмә, бу яхшылык эшләвең кебек булыр. Мөхәммәд (с.г.в.) әйткән: «Әгәр бер кеше сиңа яхшылык эшләсә, син дә яхшылык белән җавап бир, әгәр булдыра алмасаң, дога кыл. Доганы шулай кыл: мин дә изгелек кылдым дип ышанырлык булсын».

Баланың әйләнә-тирәсендәге танышлары, дуслары яхшылыктан файдаланып калу җаен гына эзләп йөрүчеләр икән, ул вакытта нишләргә? Алар белән үзара мөнәсәбәтләрне ничек корырга? Бу сорауларга динебездән җавап табып була. Мәсәлән, мәшһүр галимебез Әбү Хәнифә бер укучысына мондый киңәшләр биргән: «Яман кешеләр белән аралашканда сак, сизгер бул… Сиңа начарлык эшләүчеләрне гафу ит, синең хакта начар сөйләүчеләр булса, аларның үзләре турында яхшы сүз генә әйт». Бу хакта Пәйгамбәребез (с.г.в.) дә кисәтә. Ул бер хәдисендә: «Кеше үз дустының динендә булыр, шуның өчен ул үзенә дус булачак кешенең холкын белсен!» – ди. Мәгърифәтче галимебез Риза Фәхреддин дә тәрбиягә багышланган хезмәтләрендә кеше тану гыйлеменә өйрәнү кирәклеген ассызыклый. Гомумән, «яхшы булам» дип барча кеше белән бертөрле мөгамәлә кылырга ярамаганлыгы тәфсилләп аңлатылган динебездә.

Психологлар адәм баласын «дәүләт»кә тиңли һәм: «Кешеләр берберсенең «дәүләт» чикләрен бозарга тиеш түгел», – диләр. Дөресрәге, кеше үз чикләрен үзе сакларга тиеш. Аны ничек сакларга икәне менә бу кыйссада бик төгәл аңлатылган. Бер яшь кыз хикмәт иясе янына килә дә: «Мин кешеләр белән гел яхшы мөгамәлә кылам, рәнҗетмим, булдыра алган кадәр ярдәм итәргә тырышам. Ничек кенә яхшы булырга тырышсам да, үземә начарлык булып кайта. Үпкәләтәләр, көлеп тә карыйлар. Кайберләре ачыктан-ачык дошманлаша да. Миңа нишләргә икән?» – ди. Хикмәт иясе елмаеп: «Чишенеп ташла да шәһәр урамына чык», – ди. Аптырап калган кыз: «Сез акылдан яздыгызмы әллә?!» – дип сорый. Шуннан соң хикмәт

www.shutterstock.ru, www.all-pix.com

иясе: «Менә, күрәсеңме, кешеләр каршына киемсез чыгарга куркасың, ә шәрә күңелең белән чыгарга һич тә тартынмыйсың. Синең күңелең ишек кебек каерып ачылган. Кем тели, шул керә ала. Керә дә синең изге эшләреңне, ниятләреңне күрә һәм инде аның үз күңеле яманлыклары белән тулган булса, сине бик рәхәтләнеп рәнҗетә, кимсетә башлый. Чөнки һәр кешенең дә башка берәүнең үзеннән яхшырак булуын танырга көче җитми. Шуңа күрә андыйлар, үзләрен үзгәртәсе урынга, яхшы күңелле кеше белән дошманлаша, – ди һәм мондый киңәш бирә. – Күңелеңне бакчада үсеп утыручы чәчәк кебек ашыкмыйча гына ач. Берәү дә сизмәсен. Бел, кем синең белән дуслыкка лаек, ул яхшылык эшли – чәчәккә су сибә, лаек булмаганы – таҗларын өзеп аягы астына салып таптый...»

Пәйгамбәребез (с.г.в.) бер хәдисендә: «Үз фикерләре булмаган, бары тик «Безгә яхшылык эшләсәләр, без дә яхшылык эшлибез, безне рәнҗетсәләр, без дә рәнҗетәбез» дип кенә яшәүчеләр булмагыз», – дип нәсыйхәт кыла. Димәк, кеше максатсыз яшәргә тиеш түгел. Ислам динендә дә иман китерүчеләр өчен билгеле бер максатлар куелган һәм мөселманнар аларны яхшы белергә тиеш. Шулай ук кешенең көче, ниндидер проблемаларга юлыкканда, диварны тишеп чыга алуда түгел, ә әзер ишекләрне таба белүдә икәнен дә онытмыйк. Ә ул «әзер ишекләр» ислам гыйлемендә күрсәтелгән. Белергә омтылырга, балаларыбызга да өйрәтергә генә кирәк.

Ислам галимнәренең: «Шундый нәрсәләр бар: аларны белү файда бирми, шулай ук аларны белмәү дә зыян китерми», – дигән сүзләрен дә истән чыгармасак иде. Югыйсә, файдасы да, зыяны да булмаган нәрсәләр өйрәнеп, балаларыбызга да өйрәтеп вакыт исраф итүебез, ә проблемаларга очраганда «югалып калдым...» дип уфтануыбыз бар.

Мәрхәмәт

Халык фикерен белергә теләгән бер патша юл уртасына зур таш китереп куйган да үзе агачлар арасына кереп яшеренгән. Узган-барган кешеләрнең күбесе, «юлларны карамый» дип, патшаны сүгеп үтеп китә икән. Көнозынга сузылган бу хәл. Кичке якта бу урынга бер фәкыйрь крестьян килеп туктаган. Ул сүзсез генә ташны юл читендәге канауга тәгәрәтеп төшергән һәм таш торган җирдә бер янчык алтын ятуын күргән. Янчык янына «Бу алтын – кешеләргә комачаулык иткән ташны юлдан алып ташлаучыга патшадан бүләк» дигән язу да куелган.

Менә шулай Аллаһы Тәгалә дә һәр сынау артына Үзенең мәрхәмәтен сала. Кеше тормышындагы кыенлыклар берсе дә очраклы түгел. Адәм баласына нинди генә сынау килсә дә, артында Аллаһы Тәгаләнең мәрхәмәте-бүләге бар. Әгәр дә без аны менә шулай сүзсез генә ташны читкә алып куйган крестьян кебек сабырлык белән үткәреп җибәрә алсак.

хәдис:

1. Изгелеккә ишарәләүче изгелекне кылучы кебек үк әҗер ала.
2. Туры юлга чакыручы үзе артыннан иярүчеләр кебек үк әҗер ала һәм бу аларның үз әҗерләрен азга гына да киметми. Башкаларны адашуга чакыручы үзе артыннан иярүчеләр кебек үк гөнаһ ала һәм бу аларның үз гөнаһларын азга гына да киметми.
3. Иман белән гамәл икесе бертуганнар, һичкайсы ялгыз гына эшкә ярамый.
4. Калебен иман өчен сафландырган, күңелен сәламәт кылган, телен тугры сүзле кылган, нәфесен тынычландырган, табигатен төрле якка авыштырмаган, колагын хак сүзне тыңлаучы иткән, күзен күңел күзе белән караучы иткән кеше уңышка ирешә.

Бәхет сере

Яшь кеше акыл иясеннән:

– Син ничек шундый бәхетле гаилә кора алдың? Сине бөтен кеше хөрмәт итә, киңәш сорап килә. Әйт әле, сере нәрсәдә? – дип сорый.

Акыл иясе елмаеп:

– Әйдә, өйгә уз. Кунагыбыз булырсың. Вакытлы килдең, хатыным бәлеш пешерергә җыенып йөри иде, – ди.

Кунак йортка кергәч, хуҗа хатынын чакыра да:

– Кадерлем, бәлешкә камыр әзерлә әле, – ди.

– Ярар.

Егерме минуттан хатын ире янына чыгып «камыр әзер» ди.

– Аңа иң яхшы маебызны һәм чикләвекләребезне сал.

– Ярар.

Күпмедер вакыттан хатын тагын ире янына чыга. Ире аңа:

– Ишегалдыннан бераз балчык алып кереп сал һәм пешерергә куй, – ди.

– Ярар.

Берәр сәгатьтән хатын кулына бер сәер бәлеш тотып чыга.

– Без, әлбәттә, бу бәлешне ашамаячакбыз. Аны урамдагы дуңгызларга чыгарып бир, – ди ире.

– Ярар.

Кунак аһ итә. Менә сиңа мә! Мондый хәлнең дә булуы мөмкин микәнни?! Хатын бер тапкыр да карышмыйча ире нәрсә әйтте, шуны үтәде. Бу яшь ир дә тәҗрибә ясап карамакчы була. Өенә кайткач ул, бусагадан ук:

– Хатын, камыр куй әле, – ди.

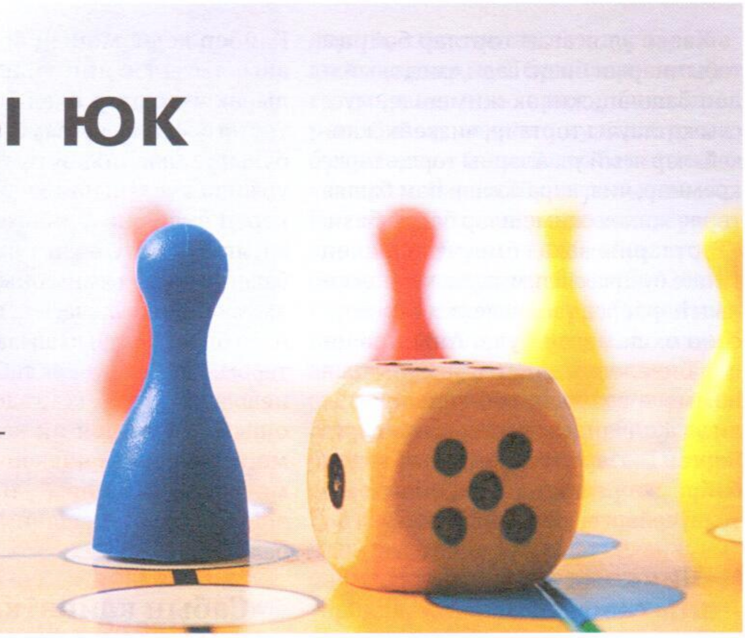
– Өйдә пешкән ризык күп. Булганын аша! – дип җавап бирә хатыны.

Шуннан соң ир тагын акыл иясе янына килеп сорау бирә:

– Ни өчен синең хатының нәрсә кушсаң да тыңлый. Ә минеке – юк?

– Сәбәбе гади, – ди акыл иясе. – Арагызда ихтирам хисе юк. Сезнең икегезгә дә бер-берегезне хөрмәтләргә өйрәнергә кирәк. Бу эшне син башларга тиеш! ГМ

Уенның ояты юк



Кайвакыт без, ата-аналар, балалар белән уйнап утыруны кирәкмәгән эшкә саныйбыз. Баксаң, бергә уйнау – алыштыргысыз тәрбия икән.

Алинә БАТАНОВА, Кайбыч районы Кошман мәктәбе башлангыч сыйныф укытучысы

Бер яшь

Баланың бер яше тулганчы күз күрү, колак ишетү, бармаклар моторикасы өчен уенчыклар кызыклы булачак. Бер яшьтә игътибары озакка җитми әле, уен күбрәк танышу характерында бара. Бер-ике яшь арасында сабый мозаика, домино, пазлларда төрле төсләр, формаларны аерырга өйрәнә, үсемлекләр, хайваннар, техника, һөнәрләр дөньясы белән таныша башлый, кайбер балалар хәреф һәм саннарны да исендә калдыра. Бу уеннар бөтенне өлешләргә аерырга, яңадан берләштерергә өйрәтә. Параллель рәвештә бу хайван, үсемлекләр турында табышмак, әкият, хикәятләр дә туа, аларның кайда яшәве, ниләр белән туклануы турында сөйләгәнне сабый исендә калдыра.

Иң кечкенәләр өчен уеннарның агач яки пластмассадан булуы яхшы, үсә төшкәч, кәгазьгә төшерелгәннәрен дә тәкъдим итәргә мөмкин. Иң мөһиме – уен детальләре вак, бала йотарлык булмасын. Белгечләр исә баланың үзенең аерым кечкенә өстәле булуын да хуп күрә, бу мөстәкыйльлеккә дә өйрәтә, өстәвенә, балага утырырга да уңайлырак.

Өч яшь

Өч яшьтән баланы билгеле бер кагыйдәләргә нигезләнгән уеннар белән дә җәлеп итәргә мөмкин. Сабыйлар өчен өстәл уеннарын хәрәкәтле уеннар белән аралаштыру зарур – бертөрлелектән арып, туярга өлгермәсен, югыйсә, уенның кызыгы югалачак. Бәләкәйләрнең игътибарлылыгы камилләшә, ул башкаларны күзәтә, үз чиратын көтәргә өйрәнә. Баланың сүзлек запасын баету, мәгълүматны системага салу сәләтен булдырыр вакыт. Домино, лото уены нәкъ шундыйлардан. Кечкенәләргә ком белән уйнау кызык булачак – тик, һичшиксез, олылар күзәтүе астында. Әзер картинаны төрле төстәге комнар белән буяп утырган сабыйга игъ-

www.shutterstock.ru

тибар итегез – нинди төсләрне кулланa, бирелеп эшлиме – иҗади мөмкинлекләрен бәяләгез, бәлки, аларны кечкенәдән үк үстерергә кирәктер… Бәлки, улыгыз йә кызыгыз – булачак рәссам, иҗат кешеседер?!

Дүрт яшь

Дүрт яшьтән өлкәнрәкләр башваткыч, лабиринтлар белән дә яратып уйный. Өстәл уеннарын сатып алганда карагыз: тартмасында уенның ничә яшьтәге балалар өчен тәкъдим ителүе күрсәтелә. Әмма бу күрсәтмә шартлы, мисал өчен, алты яшьтән өлкәнрәкләр өчен тәкъдим ителсә дә, бу уен дүрт яшьлекләргә дә кызыклы булуы ихтимал.

Алты яшь

Бакчадагы уенчыклардан аерылып, парта артына утырган балага яңа тәртипләргә өйрәнеп китү җиңел түгел, билгеле. Балачак дәвам итә бит әле! Өстәл уеннары аңа яраткан уенчыкларыннан аерылмыйча гына белем дөньясына кереп китәргә мөмкинлек тудырачак.

Алты яшьтән өлкәннәр өчен уеннар берничә төркемгә бүленә:

- саннар, сүзләр белән бәйле уеннар – исәпләү, санау күнекмәләрен ныгыта (алу-кушу, тапкырлау таблицаларын истә калдыру өчен уңайлы, хәрефләрдән сүзләр төзү орфографияне ныгыта);
- маҗаралы уеннар – әйләнә-тирә дөньяны өйрәнүгә корылган (эрудит, монополия һәм башкалар);
- абстракт яки стратегик уеннарда эрудиция, логика, җитезлек, фикерләү сәләте үстерелә, йөрешне алдан уйлап, әмма кагыйдәләрдән тайпылмый эшләргә өйрәтә (мәсәлән, классик шашка, шахмат, нард һәм шуңа охшаш уеннар);
- иҗади уеннарда баланың сөйләм, рәсем төшерү, импровизация, уйлап табу, пантомимага осталыгын эшкә җигәргә мөмкин;
- спорт уеннарының миниатюр өстәл вариантлары (өстәл футболы, хоккей, баскетбол, бильярд уеннары тәнәфестә гиперактив балаларга да энергияне урынлы сарыф итәргә мөмкинлек тудыра).

Уеннар арасында бала үзе генә шөгыльләнә торганнары да, коллектив уеннар да булуы мөһим. Беренчеләре мөстәкыйльлекне арттырса, икенче төргә караганнары киңәшеп, фикер алышып эшләргә өйрәтә. Төркемнәргә бүленеп, кроссворд чишү, парлы карточкалар белән эшләү, конструктор төзү кебек уеннарны, темасына яраклаштырып, дәрес вакытында да башкару мөмкин. Өйдә, каникул вакытында мондый шөгыльләрне әти-әниләр белән дәвам итәргә була, кибетләрдә андый китаплар, уенчыкларның ниндиләре генә юк. Иң мөһиме, әти-әниләр, улыгыз йә кызыгызга кызыклы булсын, бергә уйнау сезнең араларны тагын да якынайтыр!

БЕЛГЕЧ ФИКЕРЕ

«Андыйлар укуда да өстен була»

Елена СКВОРЦОВА, психолог:

– Өстәл уеннары балаларның хәтерен, фикерләү, күзаллау сәләтен генә үстереп калмый, адымнарын алдан уйлап ясарга, җаваплылыкка өйрәтә. Тәҗрибә күрсәткәнчә, мәктәпкәчә яшьтә игътибарын бер юнәлештә тупларга, уенга дәвамлы вакытын багышларга өйрәнгән баланың укый башлагач та өлгереше башкалардан бер баш өстенрәк була. Әти-әниләр, абыйапа, эне-сеңелләр, дуслар белән уйнаганда бала үзен коллективның бер өлеше буларак кабул итә, командалы уеннар коммуникатив элементларны ныгыту өчен бәһасез. Икенче яктан, бала җиңү шатлыгы белән генә түгел, җиңелү ачысы белән дә таныша.

Өстәл уеннарын бергәләп уйнау гаиләдә ышаныч атмосферасы тудыруга да хезмәт итә. Еш кына сабый өлкәннәргә үзен борчыган хәлләр, бакчадагы яки мәктәптәге уңышсызлыклары турында сөйләргә курка. Бергәләп уйнаганда бала үзен яратуларын тоя, әти-әнисенә ышанычы арта, проблема турында сөйләшү мөмкин булуына инана, курку, тартыну арткы планда кала. ГМ

Ай үсәсен көн үсә

Яшьтәшләре белән чагыштырганда, тешләре иртәрәк чыккан, кинәт буйга үсеп киткән балага «акселерат» диләр. Андый балаларга сокланып та, кайчак сәерсенеп тә карыйлар...

Эльза ХАММАТОВА

Буй да үсә, акыл да калышмый

Яшь буынның кинәт буйга алдырып китүенә беренче тапкыр узган гасырның 30нчы елларында игътибар итә башлыйлар. Күпьеллык күзәтүләрдән соң мондый балаларның җенси яктан да яшьтәшләренә караганда алданрак өлгерүе ачыклана. Әлеге үзенчәлек билгеле булгач кына бу күренешне акселерация дип атыйлар. Акселератларның акыл үсеше дә буйдан калышмый икән – бүгенге 5нче сыйныф кызлары һәм малайлары узган гасырның 10нчы сыйныф укучылары кебек фикер йөртә.

Белгечләр әйтүенчә, акселерация процессы кеше тормышының беренче көннәреннән үк башлана. Соңгы 20 елда яңа туган балаларның буе – 2 сантиметрга, ә авырлыгы 300 граммга арткан. Балаларның тешләре дә яшьтәшләренә караганда алданрак чыга, сөт тешләре дә яңаларына бер елга алданрак алмашына. Өлкән яшьтә була торган авыруларның да яшьләрдә иртә күзәтелүен белгечләр акселерация белән бәйли. «Баланың буе кинәт үсеп китү сәбәпле, гәүдәгә төшә торган авырлык үзәге үзгәрә һәм шуның белән бәйле рәвештә йөрәк-кан, эндокрин, ашказаны-эчәк һәм сулыш системасына, умыртка баганасына өстәмә авырлык килә. Акселерациянең уңай яклары да бар, мәсәлән, тиз үсүче организм төрле йогышлы авырулар белән җиңелрәк көрәшә», – ди табиб-невролог Алла Вахитова.

Тиз үсү сәбәпле, бала организмына кальций җитми һәм, беренче чиратта, ул тешләргә зыян сала. Аның беренче билгесе – тешләрдә ак таплар пәйда булу. Алга таба балада остеопороз чире (сөяк тукымасы структурасында тайпылышлар) барлыкка килү куркынычы бар. Акселерация күренеше балаларда иммунитет какшауга да китерә.

Нәрсә эшләргә?

«Физик йөкләмәне бала организмы «күтәрә» алырлык итеп бүләргә кирәк, – дип киңәш итә табибә Алла Вахитова. – Йөкләмәне бетерергә яисә юк дәрәҗәсенә җиткерергә һич кенә дә ярамый. Бала хәрәкәтләнергә, физкультура белән шөгыльләнергә тиеш. Хәрәкәт вакытында организм зарарлы матдәләрдән арына, бөерләр һәм ашкайнату системасы дөрес эшли, нервлар ныгый, шулай ук баланың йокысы нормага керә, аппетиты ачыла. Мәсәлән, йөгергән вакытта тәннең бөтен мускуллары да хәрәкәткә килә, шуңа күрә йөгерү матдәләр алмашын көйли, мускулларны ныгыта, баш мие эшчәнлегенә уңай йогынты ясый. Акселерат-яшүсмерләр, эчке әгъзаларга артык көч килү сәбәпле, тиз арыйлар, үзләрендә хәлсезлек сизәләр. Моны булдырмас өчен йөкләмәне киметергә, дәвалау күнегүләре ясарга кирәк. Яшүсмерләргә бигрәк тә йөрәк эшчәнлегенә игътибарлы булырга

www.shutterstock.ru

Бу кызык!

Акселерация билгеләре иң беренче англосаксларда күзәтелә башлый. 1900 елдан 1930 елга кадәр АКШ, Австралия, Көньяк Африкада яшәүчеләрнең буе 15 сантиметрга арта. Алардан соң эстафетаны голландиялеләр белән скандинавлар ала. Беренче Бөтендөнья сугышы алдыннан – французлар белән немецлар, сугыштан соң японнар «үсә» башлый. Нибары бер буын аралыгында японнарның уртача буе 157 сантиметрдан 168 сантиметрга җитә. Россиядә акселерация күренеше 1960 еллар башына туры килә. Безнең илдә яшәүче ир-атларның уртача буе хәзерге вакытта 176 сантиметрга җиткән.

киңәш ителә. Күз төпләре шешенеп тора, йөрәк тибеше еш була икән – кардиологка күренергә кирәк. Туклану шулай ук дөрес оештырылырга тиеш. Дөрес сайланган рацион яшь организмны кирәкле матдәләр белән баета. Бала көненә уртача 4-5 тапкыр ашарга тиеш. Саф һавада йөрү, җилләтелгән бүлмәдә йоклау шулай ук мәҗбүри. Бала баш авыртудан зарланса, аның сәбәбе күзләр белән бәйле булырга мөмкин. Күзләре яхшы күрсә дә, табибка күренү зыян итмәс».

«Алар җенси яктан да иртәрәк өлгерә»

«Кечкенә яшьтәге балаларның акселератмы, түгелме икәнен педиатрлар тиз билгели. Ә менә бала яшүсмер чорга җиткәч, ата-ана аптырашта кала, – ди психолог Наилә Бәширова. – Акселерат балалар, белгәнебезчә, физик яктан тиз үсеш кичерә, тик психологик яктан тән үсешен «куып» җитә алмый, ягъни яшүсмердә инфантилизм билгеләре күзәтелә. Мәсәлән, инде буйга җиткән 14 яшьлек кыз: «Әтием мине алдына утыртып кочакламый», – дип зарлана. Ул атасының ни өчен элеккеге кебек кочакламавын берничек тә аңларга теләми, үпкәли, әтием мине яратмый башлады, дип борчыла. Кыз физик яктан хатын-кыз булып формалашып бетсә дә, әле акыл ягыннан бала кебек кенә фикер йөртә. Физик һәм психологик каршылыклар булмасын өчен ата-аналар психологлар һәм тәрбиячеләр белән киңәшергә тиеш. Тагын шунысы да бар: акселератлар җенси яктан да тиз өлгерә, ә җаваплылык хисе әле бу яшьтә формалашып җитми. Яшьли җенси мөнәсәбәткә керү – шуның нәтиҗәсе. Мондый балаларга карата бик игътибарлы булырга кирәк. Бу очракта әти кешенең малае белән, әни кешенең кызы белән җайлап кына сөйләшүе зарур. «Болай итәргә ярамый, алай итсәң, шулай була, тегеләй итсәң, болай була», – дип баланы куркытып кына әллә ни ерак китеп булмый, бала сездән читләшә генә. Яшүсмернең ышанычын яуларга тырышырга кирәк».

«Борчылуым юкка булган»

«Кызым вакыты җитмичә, җиде айлык вакытта дөньяга килде, – ди Казанда яшәүче Алсу Яруллина. – Авырлыгы 2 килограммнан аз гына артыграк булса да, буе 55 сантиметр иде. «Акселерат бу кыз», – дип табибларның үзара көлешкәннәре әле дә хәтеремдә. Чыннан да, алданрак тууына карамастан, бала буйга да тиз үсте, авырлыкны да тиз җыйды. Яшь булгач, бар нәрсәне китаптан гына карап эшлим, педиатрның һәр киңәшен төгәл үтәп барырга тырышам. «Кыз баланы 6 айга кадәр утыртырга тырышмагыз, аннан соң мендәргә сөяп кенә утыртырсыз», – дип кисәтте педиатрыбыз. Ә минем кыз дүрт айда көчәнә-көчәнә булса да, торып утыра башламасынмы! Мин тизрәк аны яткырырга тырышам, ә ул берәр нәрсәгә ябышып торып утыру ягын карый. Җиде ай дигәндә тәпи дә йөреп китте. Тешләре дә вакытыннан алда чыкты. Педиатрыбыз хәзерге балаларда акселерация төсмерләре булу еш күзәтелә, ләкин җиде айдан тәпи йөреп китү – сирәк күренеш дип, баланың сәламәтлегенә аеруча игътибарлы булырга кушты».

Питрәч районында яшәүче Зәлия Сәмигуллина: «Минем малайны акселерат дип атап йөрттеләр. Кечкенәдән озын буйлы булды. Өлкән сыйныфка җиткәндә, иптәшләре дә аны берәм-берәм буйга куып җиттеләр. Хәзер бүтәннәр белән аермасы әллә ни сизелми инде», – дип сөйләде. ГМ

Акселерациянең төп билгеләре:

- баланың буйга кинәт үсеп китүе;
- тешләрнең тиз чыгуы һәм сөт тешләренең яңалары белән вакытыннан алда алышынуы;
- бала скелетының яшьтәшләренеке белән чагыштырганда тизрәк ныгуы;
- җенси яктан тиз җитлегүе.

Җилдән дә иярә

Матур гына уйнап йөргән бала кисәк кенә хәлсезләнеп егылырга мөмкин. Температурасы күтәрелә, бәвеленең төсе үзгәрә, тәненә кызыл тимгелләр чыга. Нәрсә дигән сүз бу? Бала сәламәтлеге өчен ни дәрәҗәдә куркыныч?

Миләүшә ГАЙФУЛЛИНА, Республика тире-венерология авырулары диспансерының бүлек мөдире

Төп билгеләр

Балаларда йогышлы авырулар төрле яшьтә күзәтелергә мөмкин, ләкин 3-10 яшь – иң «куркыныч» чор булып санала. Бу яшьтә балалар актив, бергә уйныйлар. Әллә ни тәҗрибәсе булмаган ата-ана да улының яки кызының авырып китүен тиз чамалый. Төп билгеләр: баланың йөзе агару, хәлсезлек, ялтырап торган күзләр, аппетит югалу, тәнгә кызыл тимгелләр чыгу.

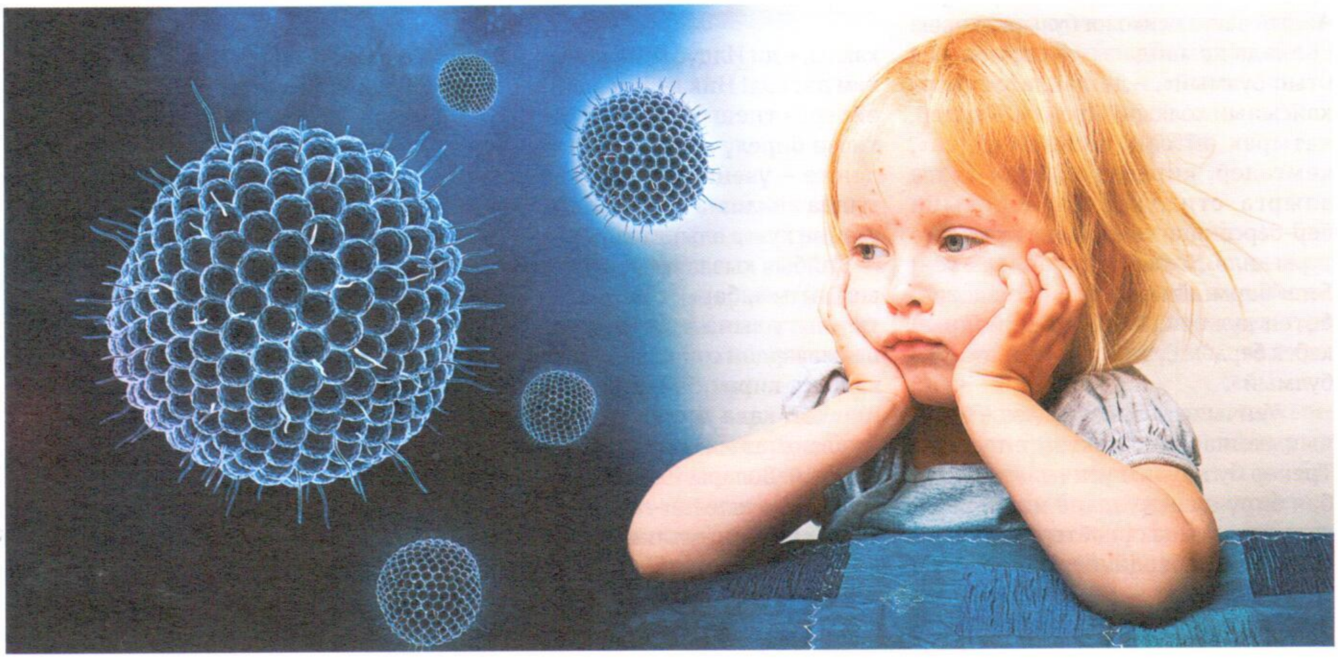
Табибка барыр алдыннан ата-ана түбәндәге сорауларга җавап әзерләргә тиеш: косамы, эче китәме? Булса, ничә тапкыр? Баланың температурасы бармы? Тәүлек эчендә үзгәрәме? Бәвеле нинди төстә? Анда канлы бүлендекләр юкмы? Һәм, әлбәттә, тәнен җентекләп тикшерегез. Бетчәләр, вак тимгелләр юкмы, алар кайчан барлыкка килде?

Йогышлы авыруларның күбесе һава юлы аша күчә. Кайбер чирләр бүгенге көндә сирәк очрый яки бөтенләй очрамый. Мәсәлән, дифтерия, полиомиелит үткән заманда калды. Моны тормыш яхшыру, прививкалар нәтиҗәсе белән бәйләргә кирәк.

Җил чәчәге

Балалар арасында иң киң таралган инфекция. Бик тиз иярә (хәтта 20 метр ераклыктан да), авыруның вируслары һава аша да күчәргә мөмкин. Гадәттә, 90 процент бала бу чир белән авырый. Җил чәчәге (ветрянка) белән чирләгән бала ике атна дәвамында үзе дә инфекцияне йоктыручы булып тора. Инфекция күбрәк яз-көз айларында, иммунитет какшаган чорда арта. Авыруның вируслары организмга кергәннән соң 7-21 көннән күренә башлый: температура күтәрелә, тәндә кызыл тимгелләр барлыкка килә, бала хәлсезләнә, аппетиты югала, косасы килергә, башы авыртырга мөмкин.

Соңгы тикшеренүләр күрсәткәнчә,



www.shutterstock.ru

бу вирус тәнне генә зарарлап калмый, үпкә, баш мие, ашказаны һәм сидек юлларына да тәэсир итә. Ул хайваннарда булмый, чөнки аларның организмы бу авыруга бирешми.

Җил чәчәге өйдәге шартларда җиңел уза. Ата-аналар шуны белеп торырга тиеш: андый вакытта тән кычыта. Каты җәрәхәтләр булмасын, төрле инфекцияләр кермәсен өчен, балага тәнен кашытмагыз. Моны карап, күзәтеп торырга кирәк. Тәндәге кызыл тимгелләрне яшел су (зеленка) белән сөртү әлеге авырудан төп дәвалау чарасы булып тора.

Скарлатина

Скарлатина шактый катлаулы авыру, кешедән кешегә һава юлы аша күчә. Гадәттә, бу инфекция белән бер яшькәчә булган балалар авырмый, чөнки әле аларның «чир кертүче» миндальләре ачылмаган һәм иммунитетлары нык була. Скарлатина белән күбрәк 2-7 яшькәчә балалар авырый. Шулай ук өлкәннәр дә чирли.

Төп билгеләр: баш авырта, косасы килә, тамак бизләре зурая, тәндә кып-кызыл вак бетчәләр, тимгелләр барлыкка килә. Алар башта муен, баш өлешләрендә була, аннан күкрәккә һәм бөтен тән буенча тарала. Ләкин бу бетчә, тимгелләр озакка бармый – 1-5 көннән юкка чыга. Тән кытыршыланып, кубакланып кала. Бу күренеш 2-3 атнага сузылырга мөмкин. Скарлатина булганда температура күтәрелә, ләкин бик озакка бармый. Кайбер очракларда гына югары температура төшмәскә, авыру катлаулы узарга мөмкин. Мондый очракларда балаларны хастаханәгә салалар. Ә, гадәттә, табиб биргән күрсәтмә белән скарлатинаны өйдәге шартларда да дәвалап була.

Ата-аналар игътибарлы булсын: скарлатина йөрәк, бөер эшчәнлегенә зарар китерә, хәтта ике-өч атнадан соң да күңелсез нәтиҗәләр күренергә мөмкин. Шуңа күрә ел дәвамында табибка күренергә кирәк.

БУ МӨҺИМ!

Эч китү, косу очракларында организм суга кытлык кичерә. Баланың теле һәм күзләре коры булу шул хакта сөйли. Кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итәргә кирәк.

Бума ютәл

Бума ютәл (коклюш) элек киң таралган иде, прививкалар нәтиҗәсендә хәзер сирәк очрый. Шулай да, балалар арасында бу чир дә күзәтелгәли. Һава юлы аша – йөткергәндә, төчкергәндә бер кешедән икенчесенә күчә. Бума ютәл белән бер авырган кеше икенче тапкыр бу чиргә бирешми, иммунитет гомер буена кала. Билгеләре: бала йөткерә, төчкерә башлый, температурасы күтәрелә. Бер-ике атнадан соң йөткерү көчәя, төнлә аеруча ешая. Авыру кеше 40 көнгә кадәр вирус йоктыручы булып санала. Мондый вакытта өйдә яки хастаханәдә генә ятарга киңәш ителә. Бүлмәне һәрдаим җилләтеп торырга кирәк. Коры һава йөткергәндә начар, авыру озакка сузыла.

Дөрес дәвалаганда бума ютәлнең төп билгеләре ике атнадан юкка чыга. Шулай да бер ай, кырык көн режим сакларга кирәк.

Дуңгыз яңагы

Дуңгыз яңагы (свинка), гади итеп итеп әйткәндә, колак арты бизе шешү. Инкубация чоры 21 көнгә кадәр дәвам итә. Бала дуңгыз яңагын эләктергән булырга мөмкин, ә билгеләре күренми. Шул рәвешле ул тирә-юньдәгеләргә дә чир йоктыра ала.

Дуңгыз яңагы катлаулы чир, баш һәм мускулларның каты авыртуына китерә. Аеруча ир балалар авыр кичерә, чөнки инфекция аларның җенес әгъзаларындагы күзәнәкләрне зарарлый һәм ул урыннарда авыртулар барлыкка килә. Кечерәк яшьтә балалар дуңгыз яңагын җиңелрәк кичерә.

Инфекциянең вируслары 10 градус салкында да рәхәтләнеп үрчи, шуңа күрә урамда, салкын һавада да авыруны йоктыру куркынычы бар. Вируска каршы махсус препаратлар бар, табиб күзәтүе ярдәмендә авыруны җиңеп чыгып була.

Кызылча

Кызылча (краснуха) һава юлы аша күчә. Иң беренче билгесе – авызның лайлалы тышчасында ак таплар барлыкка килү. Берничә көннән алар юкка чыга. Билгеләре: юеш ютәл, томау төшә, бит кызарып, шешеп китә, күзләр кызара, конъюнктивит барлыкка килә. Шуннан температура күтәрелә, башта биттә, ә аннан бөтен тәнгә вак тимгелләр чыга. Шулай итеп, вирус организмда акрынлап үрчи. Билгеләр шактый соң, 12 көннән дә барлыкка килергә мөмкин. Кызылча баштагы чорында куркыныч, чөнки тышкы билгеләр булмагач, аны йоктыручы инфекцияне таратучы булып тора. Кызылча белән авырган балага яхшы тәрбия кирәк, чөнки соңыннан сулыш юллары белән бәйле төрле тоткарлыклар килеп чыгарга мөмкин.

Халыкта шундый сүз бар: кызылча белән авырганда тәрәзәгә кызыл пәрдәләр элү файдалы, янәсе шулай эшләсәң вирус эчке органнарга тими. Тик медицина күзлегеннән чыгып караганда, моның бер файдасы яки зыяны да юк. Бары тик бала конъюнктивит белән авырса, кояш нурлары, көн яктылыгы күзен чагылдырмасын өчен тәрәзәне капларга була.

Кызылчага каршы прививка ясала, ләкин мондый очракта да бу чир белән балалар авырырга мөмкин. Шунысы бар: прививка ясалган булса, бала авыруны җиңелрәк кичерә. Теләсә кайсы очракта да табиб янына барырга кирәк. ГМ

«Чәп-чәп»кә киттек!

Балачак хатирәләре арасында иң истә калганнардан. Кышкы салкын көн. Миңа күп булса ике-өч яшь тирәсе. Әни белән апа, гомер булмаганны, русча сөйләшә! «Маленькую в баню не возьмем, холодно», – дигән булалар. Үзләренең күзләре миндә, авызлары ерык. Соң, шуны гына аңламыйммы инде! «Әһә, болар мине мунчадан калдырмакчы!» – дип нәтиҗә ясыйм да, «Чәп-чәп барам!» – дип сөйләнә-сөйләнә, җыена ук башлыйм.

Лилия ХӘКИМОВА

Мунча чыныктырамы?

Сирәк бала гына суны үз итми. Гадәттә, әти-әниләр әйтүенчә, балалар кечкенәдән үк мунча керүне ярата. Коендырганнан соң изрәп йоклап китәләр дә, уянмыйча, тыныч йоклыйлар. Тән гигиенасы өчен мунчадан да файдалы ни бар, диярсез. Кызуда бактерияләр үлә, эчке органнарның температурасы күтәрелү нәтиҗәсендә эшчәнлекләре активлаша, матдәләр алмашы калдыклары организмнан чыгарыла. Тир бизләре яхшырак эшли башлый, димәк, тән чистара. Мускуллар, буыннарга да файдасы бар әле. Әмма бүген балалар табибларының яңа туган сабыйларны эсседә юындыруга карата фикерләре каршылыклы. Югыйсә, элек-электән бәбине тугач ук мунчага алып керү гадәте яшәп килә, еш кына сабыйлар мунчада дөньяга да килгән әле.

«Гадәттә, күкрәк балалары мунча эссесен җиңел кичерә. Әлбәттә, бала организмының үзенчәлекләрен истә тотарга кирәк, – ди табиб-педиатр Ләйсән Шәрәфуллина. – Сәламәт баланы 2-3 ай тулгач кайнар мунчага алып керү киңәш ителә, аңа кадәр җылы бүлмәдә (яки артык эссе булмаган мунчада) коендыру тиеш. Елый башласа, тынычсызланса, хәле китсә, шунда ук алып чыгарга кирәк, димәк, бала кызуны авыр кичерә. Башта берничә минут кына торырга, тора-бара мунча керү вакытын озайтырга мөмкин, әмма баланы температураның кискен үзгәрешенә ияләштерү зарур. Мунчаның эссесе +60-70 градус тирәсе булса, су температурасы +35-36 градус булырга тиеш».

Табибә әйтүенчә, йогышлы авырулар вакытында мунча керү катгый тыела: ангина, тамак шешү, грипп, ОРЗ кебек авырулар, хроник чирләр, бөер, йөрәк авырулары, эпилепсия булганда кызу мунча ярамый. Гомумән, баланы мунчага алып керү-кермәү турында табиб белән киңәшләшү дөрес булыр.

Ләйсән ханым үзе дә әни буларак, улын мунчага ияләштерү турында да сөйләде: «Азаматны мунчага 2-3 айдан алып кердек, бер яшь тулгач парландыра башладык. Беренче көннән үк яратты, башка балалар кебек, улым да мунчадан соң тынычланып, изрәп йоклый иде. Көндәлек коендырулардан тыш атнага бер тапкыр мунча керү тәнне чыныктыра. Әлбәттә, яңа туган балаларда тир бүленеп чыгу акрынрак һәм азрак күзәтелә. Тир чыкканын көтеп, озак парландырырга ярамый! Парланганнан соң тәнгә салкынча су (әмма туңарлык булмасын!) бөркеп алганда файдалы булачак».

www.shutterstock.ru

«40 көнгә кадәр көн саен юындырдык»

«Беренче балабыз булгангамы, мунчага улыбызны үзебез генә алып керергә шүрләдек: бала тудыру йортыннан кайткан көнне әни белән юындырдык, – ди Сәлимнең әнисе Халидә Гыйниятуллина. – Нинди шартларда ничек юындырасын табибтан сорашып, китаптан укып белә идем, әмма әнинең тәҗрибәсенә күбрәк ышандым. Беренче мунчада сабыебызны балалар сабыны белән юып, ромашка суы белән коендырдык. Әбисе матур теләкләр әйтте: «Суы сарыксын, үзе калыксын, корычтай нык, имәндәй таза булсын!» Электән килгән гадәт буенча, 40 көнгә кадәр көн саен юындырдык үзен, хәзер мунчаны көнаралаш керәбез. Кайбер балалар суны яратмый, елыйлар, дип ишеткәнем бар иде, улыбыз исә бер тапкыр да еламады. Әлегә чабындырмыйбыз, күптән түгел зур ваннада су керергә өйрәтә башладык».

«Улыбызга мунча соңрак эләкте, ә менә төпчегебезне беренче көннән үк чыныктыра башладык, – ди Искәндәр белән Әминәнең әнисе Алинә Рәхимова. – Сабый мунчада ук йокыга китә иде, күрәсең, җылы суда үзен ана карынындагы кебек тыныч хис иткәндер. Мунчада чыныгуның нәтиҗәсе бар дип сизәм, салкын тию, йөткерү, тамак авыртулары белән авырганыбыз юк».

«Өч яшькә кадәр чабындырырга ашыкмагыз»

Замана әниләренә Евгений Комаровский исеме яхшы таныш. Балалар табибы, сабыйлар сәламәтлеге турындагы күпләгән китаплар авторы, тапшырулар алып баручы ул. Аның фикеренчә, күкрәк балаларына мунчада парлануның зарурлыгы шулкадәр генә. Олы кешедән аермалы буларак, сабыйның терморегуляция системасы да үзгә, тир бизләре дә тиешенчә җитлекмәгән була, лайлалы тышча да башкача эшли. Шуңа да су белән бәйле процедуралар аеруча җаваплылык сорый, дип саный ул. Өч яшькә кадәр парлану, чабыну белән ашыкмаска өнди.

Евгений Комаровский баланы коендыру буенча үз киңәшләрен бирә.

1. **Зур ваннада коендыру.** Табиб әйтүенчә, зур ваннада бала үзен иярләнгән тирәлектә сыман хис итә: тугыз ай дәвамында әнисе карынында «йөзде» бит ул. Хәрәкәтләнергә урын бар – ә суда хәрәкәтләр ясау мускул, буыннарны ныгыта икән, йөрәккә дә файдалы.

2. **Бүлмә ишеген япмаска!** Югыйсә, юыну бүлмәсеннән чыккач, һава дымлылыгы кинәт үзгәрү сәбәпле, колакларына көч килүе бар икән. Ваннаны химик матдәләр белән түгел, гади сода белән юып, кайнар су белән йөгертү мәслихәт.

3. **Су салкынча булсын!** Кечкенәдән чыныгып үскән балалар сирәк авырый. Суның температурасы +26-37 градус аралыгында булса, әйбәт. Чыныктыру өчен температураны аз-азлап төшерергә кирәк. Термометр гел кул астында булса яхшы – су суынып китсә, аз гына кайнарын өстибез. Суда коенуны кызыклы уенга әверелдерергә кирәк – уенчыклар йөздерегез!

4. **Күкрәк баласын көн дә юындырабыз.** «Бүген юынмый калсак та ярар...» дип уйлау – ялгыш фикер. Ничек кенә арысагыз да, кайнар суны туктатсалар да, бер генә көн юынмый калу сабыйның сәламәтлеге өчен файдага түгел. Йоклар алдыннан имезгәнче коену яхшы, суда арган бала тәмләп ашый да, берничә сәгать тоташ йокыга тала. Әти-әни өчен дә ял итәргә, йокыны туйдырырга менә дигән мөмкинлек.

5. **Массаж ясау файдалы.** Юынганчы 10-15 минут дәвамында кул-аякларны, арт сынын, күкрәк читлеген, муен, башны сыйпап, массажлыйбыз. Сәгать уңаена эчне йомшак кына уабыз. Шулай ук 10-15 минут мускулларны, буыннарны хәрәкәтләндереп алабыз да юыну бүлмәсенә юнәләбез.

6. **Су керү кагыйдәләре.** Судан сабыйның башы гына чыгып кала. Колакларына су керсә, курыкмагыз. Аркада да, корсакта йөзгәндә дә баланың башын уңайлы итеп тоту кирәк. Су процедураларын 15 минуттан башлыйбыз, бер ай дигәндә 20-25 минуткача җиткерәбез. Озаграк та ярый, әмма 40 минуттан артык торудан мәгънә юк. Суда ятканнан соң балалар сабыны йә шампуне белән юабыз да, коендырабыз. Тәнне сак кына корытабыз, кипшенгәннән соң, буыннарга кайнаткан үсемлек мае яки балалар өчен махсус зәйтүн мае сөртәбез.

Бу кызык!

Сабый юктан да кәефсезләнә, елый, үзенә урын тапмый, тыныч кына ята алмыймы? Халык телендә моны еш кына баланың аркасында, кул-аякларында озын төкләр булуы белән аңлаталар. «Щетина» дип тә атыйлар әле аны. Төкләр тән төсендә дә, кара да булырга мөмкин. Йөкле вакытта мәче сөймәгән, дуңгыз мае йә көнбагышны күп ашаган әниләр бу проблема белән, һичшиксез, очраша, имеш. Бу төкләрне чыгару өчен сабыйны мунча кызуында парландыру, яки күкрәк сөте, чүпрәле камыр, җебетелгән ипи катысын куллану киң таралган. Иң кызыгы шунда ки, медицинада мондый күренеш бөтенләй юк һәм аны дәвалау ысуллары да күрсәтелми. ГМ