Чикләнмәгән чикләр

Рамилә УВАЕВА

Быел сәламәтлекләре чикләнгән балалар өчен белем бирү стандарты барлыкка киләчәк. Аның нигезендә, мондый сабыйлар гадәти бакчаларга йөри һәм гомумбелем бирү мәктәпләрендә гадәти сыйныфларда укый алачак. Инклюзив белем бирү дип аталучы әлеге яңалык әти-әниләр арасында да, тәрбиячеләр һәм укытучыларда да күп бәхәсләр, сораулар уятты. Мәсьәләнең уңай һәм тискәре якларын без дә ачыкларга тырыштык.

«Ашыккан – ашка пешкән»

Казанда яшәүче Данил Никишин *(исеме үзгәртелде)* дөньяга җитлекмичә аваз салса да, яшьтәшләрен тиз куып тота. Тәпи киткәнче үк сөйләшә, әйләнә-тирәдәге вакыйгаларга үзенчә бәя бирә башлый. Уйнаганда исә Данил тәгәрмәч, туп кебек түгәрәк уенчыкларны әйләндерергә ярата. Сабый моны шулкадәр тиз башкара, әти-әнисе, әбисе малайның бу осталыгына шакката. Циркта эшләр бу, диләр. Тәпи киткәч, Данил тагын гаҗәпләндерә: еш кына аяк очына басып атлый торган була.

www.shutterstock.com

Малайга ике яшь тулгач, балалар бакчасында эшләүче әбисе аны үзе белән бакчага йөртә башлый. «Данил беренче көннәрне генә түгел, бер атнадан, бер айдан да балалар белән уйнарга ашыкмады. Бары тик бер генә малайны үз итте, – дип искә ала ул чакларны Данилның әбисе Фирая ханым. – Бик озаклап тәгәрмәч әйләндереп утыра иде. Сөйләшүдән дә туктады. Кечкенәрәк чагында кызыксынучан тоелган оныгым берни дә сорамый, күрсәткән әйберләргә дә

карамый. Шулвакыт күңелгә шик керде». Данилның әнисе белән әбисе, баланы җитәкләп, хастаханә сукмагын таптый башлый, кечкенәләр сәламәтлеге турында китаплар укый. Баштарак табиблар: «Малай сәламәт, бер ел дигәндә яңадан сөйләшә башлаячак», – дип ышандырса да, соңрак «аутизм» дигән диагноз куялар...

Бүген Данилга 8 яшь. Ул сөйләмендә зур кимчелекләр булган балалар өчен махсус мәктәпнең 1нче сыйныфында укый. Мәктәпкә аны күбрәк әбисе йөртә, дәресләрне дә ул әзерләтә. «Укырга кергәч, оныгым күзгә күренеп үзгәрде, – ди Фирая апа. – Данил мөстәкыйльлеккә өйрәнде. Өйгә бирелгән эшләрне дә бик теләп башкара. Әлбәттә, оныгымның башка балалар белән аралашып үсүен телим. Ләкин, минемчә, җәмгыятебез моңа әзер түгел әле. Күпләр өчен авыру балалар сәер булып кала. Үз башыннан кичкәннәр генә безнең хәлне аңлый. Данилны әлегә гадәти мәктәпкә бирмәс идем. Сыйныфта 20дән артык укучы булса, оныгым югалып калачак. Укытучының да аңа тиешле игътибар күрсәтә алуы икеле. Әле бит балаларның авыру яшьтәшләреннән көлү, аларны кимсетү, мыскыл итү ихтималы да зур. Минемчә, бу мәсьәләгә бик җитди карарга кирәк. Ашыккан – ашка пешкән, ди».

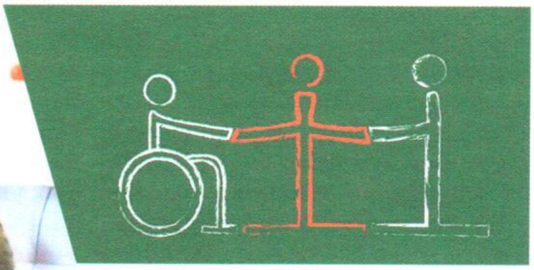
Дәресне... идәнгә ятып тыңлый

Данилны гомумбелем бирү мәктәбенә җибәргән очракта, аның өчен бу уку йортында аерым эш урыны булдырылырга тиеш. Һәрхәлдә, стандартлар шулай куша. Аутист балаларны аерым парта артына утырталар. Бәлки, әле бу партаны ниндидер чаршау белән дә бүлеп куярга туры килер. Чөнки аутистларга башкалар белән уртак тел табу бик авыр. Укытучы да мондый сабыйга нидер аңлатканда сүзләр генә түгел, планшет, таблица, төрле карточкалар кулланса яхшы. Шулай ук балага өеннән яраткан уенчыгын алып килүне дә тыярга ярамый. Авыру бала дәресне идәнгә ятып өйрәнергә мөмкин.

Хәзер инде шушы күренешне кәгазьдә генә түгел, фәлән районның фәлән мәктәбендә дип күз алдына китерик. Булдымы? Бик үк булып җитмәде, шулай бит? Шушы күренешкә мөмкинлекләре чикләнгән балалар белән эшләүче махсус белгечне «өстәп карасак»? Ул Данилны озатып йөрсә, кирәк вакытта психологик ярдәм күрсәтсә, сыйныфтагы башка балаларның аңа мөнәсәбәтен күзәтсә, укучыларга да, аларның әти-әниләренә дә, укытучыларга да күпкә тынычрак булыр иде. ▶

Инклюзив белем бирүнең уңай һәм тискәре яклары

- ⊕ Белем бирү оешмаларында мөмкинлекләре чикләнгән балалар өчен махсус шартлар тудыру.
- ⊕ Мондый балаларны социаль тернәкләндерү, аларның җәмгыятькә яраклашуын тизләтү.
- ⊕ Төркемдә, сыйныфта үзара хөрмәт хисе, толерантлык тәрбияләү.
- ⊖ Белем бирү эчтәлегенең бала ихтыяҗларына туры килеп бетмәве.
- ⊖ Гомуми типтагы белем бирү оешмаларындагы мөгаллимнәрнең инвалид балалар белән эшләү өчен махсус әзерлеге булмау.
- ⊖ Белем бирү оешмаларының җиһазландырылуы мөмкинлекләре чикләнгән балалар ихтыяҗына туры килмәү (пандуслар, махсус укыту, тернәкләндерү, медицина җиһазлары булмау).
- ⊖ Белем бирү оешмаларының штат расписаниесенә өстәмә педагогик ставкалар кертелмәү (сурдопедагог, логопед, психолог, тифлопедагог һ.б.).



ГМ БЕЛЕШМӘСЕ

«Инклюзия» инглиз теленнән тәрҗемә иткәндә «кертү, тоташтыру» дигәнне аңлата. Инклюзив белем бирү барлык балаларның да (физик, психик, акыл үзенчәлекләренә карамастан) бер җирдә, гомумбелем бирү мәктәпләрендә укуын күздә тота.

Ә бу мөмкин эшме соң? Теориядә бик мөмкин. Күп кенә чит илләрдә авыру балаларны нәкъ шулай укыталар да. Һәр инвалид бала өчен дәүләт бюджетыннан уку йортына шактый зур акча күчерелә. Шуңа да андагы мәктәпләр үзләренә мөмкинлекләре чикләнгән балаларны булдыра алганча күбрәк җәлеп итәргә тырыша. Ләкин моның белән генә эш бетми бит. Инвалидлар арасында төрле балалар бар. Әйтик, күрү сәләте түбән булганнар өчен махсус шрифт (Брайль шрифты) белән язылган дәреслекләр кирәк. Ә начар ишетүчеләрне укырга өйрәтүнең үз тәртибе. Терәк-хәрәкәт аппаратында кимчелекләр булган сабый исә һәрвакыт башка берәүнең ярдәменә мохтаҗ. Акылга зәгыйфь балалар да инвалид булып санала. Алар мәктәптәге гомуми программа буенча укый алмый, димәк, укытучы андыйлар белән аерым эшләргә тиеш була. Гадәти гомумбелем бирү мәктәбендә шушы ихтыяҗларның барысын да берьюлы канәгатьләндерү, әлбәттә, шактый авыр булачак.

«Шуның белән килешимме?!»

Хәзер инде бу мәсьәләгә авыру баланың әти-әнисе күзлегеннән карыйк. Марат Исмәгыйлевнең *(исеме үзгәртелде)* инвалидлык турында белешмәсе юк. Малайның әнисе Наилә

> «Социаль киртәне җимерү — шактый авыр эш. Инвалид балалар белән эшләячәк тәрбиячеләр һәм укытучыларның күбесе бу өлкәдә бөтенләй тәҗрибәсез».

моның артыннан йөрергә дә теләми. «Улым гиперактив. Укытучылар аны акыл ягыннан да сай итеп күрсәтү яклы, – ди ул. – Инвалидлык алыгыз да махсус мәктәпкә барыгыз яки өйдә генә укыгыз, диләр. Мин шуның белән килешимме?! Өй режимына гына сыя торган баламы ул минем?! Мәктәпкә йөргәндә һәр көнне вакытында торабыз, каядыр җыенып чыгып китәбез. Улым яшьтәшләре белән аралаша, яңа әйберләргә өйрәнә. Элек Марат өебез янындагы мәктәптә укый иде. Артык шук бала булгач, директор китәргә кушты. Менә хәзер укырга шәһәрнең икенче башына йөрергә туры килә».

Кайбер көннәрдә, малайның энергиясен «яндырып», икешәр сәгать җәяү кайталар икән. Маратның әтисе исә, улының шундый «үзенчәлекле» булуына күнегә алмыйча, дүрт ел элек гаиләдән киткән. Хәзер малайны тәрбияләү тулысынча әнисе җилкәсендә. «Улымны ике психологка йөрттем. Табиблар, 15-16 яшенә җиткәндә организмы тулысынча нормальләшер, дип ышандыра. Тагын 4-5 ел көтәсе калды. Урын өстеннән дә тора алмаган әллә нинди авыру балалар бар. Минеке, Аллаһка шөкер, йөгереп йөри бит», – дип үз-үзен юата Наилә ханым.

www.newslab.ru

«Укытучыларга методик ярдәм күрсәтеләчәк»

Рина БӘДРИЕВА, ТР Мәгариф һәм фән министрлыгының гомуми белем һәм йомгаклау аттестациясе бүлеге җитәкчесе:

– Һәркем сыйфатлы белем алырга хокуклы. Шул исәптән инвалидлар да. Инклюзив белем бирү мөмкинлекләре чикләнгән балаларның сәламәт сабыйлар белән бергә укуын, балалар бакчаларына бергә йөрүен, ләкин шул ук вакытта аларның шәхси мөмкинлекләре исәпкә алынуны күз алдында тота. Мондый төркемнәр Казан, Чаллы, Яшел Үзән, Түбән Кама шәһәрләренең берничә балалар бакчасында оештырылды инде. Мөмкинлекләре чикләнгән сабыйлар өчен лекотека булдыру да файдалы дип уйлыйбыз. Бу тәҗрибәне Казанның 12нче балалар бакчасына кертеп җибәрдек. Мондый төркемгә бала берничә сәгатькә генә килә һәм анда кечкенә кеше өчен барлык шартлар да тудырылган. Махсус уенчыклардан башлап, дефектолог, логопед, психолог, коррекцион педагог кебек белгечләргә кадәр бар. Әлегә лекотекага сәламәтлегендә зур кимчелекләр булган (Даун синдромлы, ДЦП, аутизм белән авыручы) 16 бала йөри.

Бүген республикада мөмкинлекләре чикләнгән балалар өчен 52 махсус белем бирү оешмасы эшли. Моннан тыш, 299 оешма инвалидлар ихтыяҗларын канәгатьләндерерлек итеп үзгәртелде. Начар күрүче һәм сөйләшүче, психик һәм акыл үсешендә тоткарлыклар булган балалар өчен республиканың 9 районында 68 сыйныф оештырылды. Биредә инвалидлар сәламәт балалар белән бергә укый. Ә инде каядыр чыгып белем алу мөмкинлегенә бөтенләй булмаган балаларны мөгаллимнәр өйләренә барып укыта. Белем алуның мондый формасыннан ике меңнән артык бала файдалана. Закон нигезендә, теге яки бу мәктәп укыту процессында белем бирү эшчәнлеге алып баручы берничә оешма программасын файдалана ала. Шуңа бәйле рәвештә коррекцион оешмаларда укыту-методик ресурс үзәкләре төзелә. Махсус мәктәпләрдә белем бирүче мөгаллимнәр бу өлкәдә тәҗрибәләре булмаган укытучыларга методик ярдәм күрсәтә алачак. Мәсәлән, бүген инклюзив белем бирүнең ресурс үзәге Казанның 78нче мәктәбендә оештырыла.

«Социаль киртә бар»

Гөлнара ВӘЛИУЛЛИНА, КФУның махсус психология һәм коррекцион педагогика кафедрасы өлкән укытучысы:

– Инклюзив белем бирүгә инвалид балаларны гына түгел, аларны үз араларына кабул итәргә тиешле сәламәт сабыйларны да алдан әзерләргә кирәк. Бу әзерлек балалар бакчасыннан, гаиләдән башланырга тиеш. Минемчә, белем бирүнең бу формасы сәламәт балалар өчен файдалырак та әле. Алар башкаларга карата игътибарлы, ихтирамлы булырга өйрәнә. Ә мөмкинлекләре чикләнгән балалар өчен яңа киңлекләр ачыла. Моңа кадәр бала җәмгыятькә махсус мәктәптән соң кушылса, хәзер ул кечкенәдән үк анның тулы әгъзасы булып, тирә-юньдәгеләр белән аңлашып яшәргә өйрәнә.

Әлегә инклюзив белем бирүнең җитешсезлекләре дә бар. Кызганыч, бүген бөтен мәктәпләр дә инвалид балаларны кабул итәргә әзер түгел. Белем бирү йортларында социаль, икътисадый һәм архитектура ягыннан киртәләр саклана. Соңгы икесен ничек тә хәл итеп булыр, анысы. Акча да табылыр, шартлар да тудырылыр. Ә менә социаль киртәне җимерү – шактый авыр эш. Инвалид балалар белән эшләячәк тәрбиячеләр һәм укытучыларның күбесе бу өлкәдә бөтенләй тәҗрибәсез. Укытучы яки тәрбияче иң элек мөмкинлеге чикләнгән баланы ничек бар, шулай кабул итәргә тиеш, шуннан соң гына ул әлеге сабыйга белем һәм тәрбия бирә алачак бит. Бу җәһәттән мөгаллимнәргә инклюзив белем бирү буенча махсус курслар файдалы булыр иде, дип уйлыйм. Сүз уңаеннан, быел КФУның махсус психология һәм коррекцион педагогика кафедрасында шундый курслар оештырыла.

«Бу мөмкин түгел диярлек»

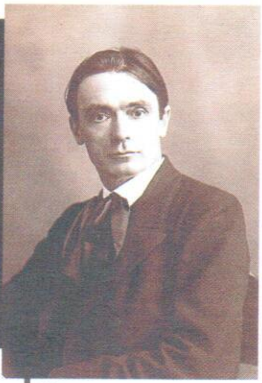
Галия САДЫЙКОВА, балалар бакчасы тәрбиячесе:

– Балалар бакчасына ун ел элдан соң килдем. Эшкә килүемнең беренче көнендә күрәм: өстәлдә күзлек ята. «Бу кемнең матур күзлеге?» – дип сорыйм балалардан. Алар миңа бер кызны күрсәтә. Хәзер инде шул сабыйга мөрәҗәгать итеп: «Күзлегеңне киеп карасам ярыймы?» – дим. Кыз риза булмый, «Үзем киям!» – дип, күзлекне борынына элеп куя. Һәм шул көннән соң салмый. Бактың исә, бу төркемдә эшләүче икенче тәрбияче начар күрүче әлеге кызга ничә айлар дәвамында шул күзлекне кидерә алмаган булган икән. Ә мин үзем дә белмичә, моңа бер минут эчендә ирештем. Ләкин шушы хәлдән соң күпме тавыш-гауга булганын белсәгез! Әти-әниләр теге тәрбиячене гаепләде, ул исә: «Мондый балалар махсус бакчага йөрергә тиеш», – дип үпкәләде.

Мөмкинлекләре чикләнгән балаларның гадәти бакчаларга йөреп, гадәти мәктәпләрдә укуына күпләр каршы килмәячәк. Ләкин... бу мәсьәлә үзләренә турыдан-туры кагылганчы! Инклюзив белем бирүне хуплаган әти-әниләр дә балаларының инвалид сабый белән бергә утырачагын, «Даун» диагнозы куелган бала белән бер төркемгә йөриячәген белгәч, никтер, башкача уйлый башлый. Хәер, бакчалар, мәктәпләр дә мондыйларны кабул итәргә әзер түгел әле бүген. Мәсәлән, мин инвалид коляскасында утыручы баланың үзем эшли торган бакчада ничек йөриячәген күз алдына китерә алмыйм. Яңа кабул ителәчәк стандартларны кем ничек булдыра алса, шулай тормышка ашырачак. Бүгенге шартларда моны югары дәрәҗәдә башкару мөмкин түгел диярлек. ГМ

Бу балалар бакчасында интерактив такталар да, шугалак, бассейн кебек спорт бүлмәләре дә, хәтта заманча уенчыклар да юк. Биредә сабыйлар чыршы куркәсе, төрле ташлар, кабырчыклар белән уйный. Курчакларны исә, тәрбиячеләре, әти-әниләре белән берлектә, үзләре тегә. Вальдорф методикасы буенча эшләүче балалар бакчасындагы тәрбия – үзе бер фәлсәфә.

Вальдорфча үстерәбез



Методика авторы
Рудольф Штайнер

Рамилә УВАЕВА

«Уйнап туймаган бала – бәхетсез олы кеше»

Казанның 397нче балалар бакчасында ике вальдорф төркеме эшли. Без шуларның берсендә кунакта булдык. Монда да чишенү, ашау, уен, йокы бүлмәләре бар. Ә менә җиһазлар, уенчыклар, бакчадагы көн тәртибе гадәти төркемнәрдән нык аерыла. Балалар, бакчага килүгә, үзләренә иртәнге аш әзерләүдә катнаша – төрле салатлар ясый. Барысы да җыелып беткәч, сәламләү башлана. Шунда уеннар уйнап, бер-берсенә теләкләр телиләр.

Иртәнге аштан соң нәниләр ирекле уенга тарала. Ә тәрбиячеләр төркемдәге эшләр белән шөгыльләнә: тегә, бәйли, юа. Апаларына булышырга теләгән балалар, килеп, ярдәм итәргә мөмкин. Ләкин беркемне дә мәҗбүриләү юк. Балалар уйнарга тиеш. «Уйнап туймаган бала киләчәктә бәхетсез булачак. Шуңа да без монда аларга тулы ирек бирәбез. Сабыйлар үз уеннарында бүлмәдәге бөтен әйберне файдалана ала. Өстәлләр – тартма, тукымалар (аларның монда нинди генә төре юк! – Р.У.) елгага әверелергә мөмкин», – ди төркемнең тәрбиячесе Рәмзия Галиева.

Уен бер сәгать чамасы дәвам итә. Уйнап туйгач исә, балалар барысы бергә бүлмәдә тәртип урнаштыра. Моның да үз кагыйдәләре бар. Уенчыклар киштәләргә генә алып куелмый, ә һәркайсы үз «өенә кайта». Әйтик, җептән бәйләнгән үрдәкләрнең «күле» бар. Атлар өчен исә «утар» әзерләнгән. Башка уенчыклар белән дә шул ук хәл. Бүлмә тәртипкә килгәч, музыкаль-ритмик уен башлана. Ул билгеле бер темага багышлана. Шушы уенга җыр да, бию дә, сөйләм телен үстерү дә, хәтта физкультура да кертелгән. Идәндә тыныч кына утырып җыр көйләү тиз хәрәкәтләр белән чиратлаша. Шуңа да балалар бер дә арымый. Бер уенны алар ай дәвамында уйный. Аннан соң уенның темасы, димәк, эчтәлеге дә алышына. Бары тик кемнең дә булса туган көнендә генә музыкаль-ритмик уен урынына «көн хуҗасы» хөрмәтенә бәйрәм үткәрәләр.

Шушы уеннан соң балаларның бакчадагы көне саф һавада дәвам итә. Монда да тәрбияче, елның кайсы фасылы булуга карап, төрле эшләр белән шөгыльләнә: кышын кар көри, язын чәчәкләр утырта, җәен аларга су сибә, көзен бакча тирәсен чүпләрдән чистарта. Балалар, гадәттәгечә, апаларына кулларыннан килгәнчә ярдәм итә. Төшке аштан соң сабыйлар йокларга ята. Йокыдан торып, тамак ялгап алгач исә тәрбияче аларга әкият сөйли. Укымый, ә нәкъ менә сөйли! Бу шулкадәр мавыктыргыч була ки, балалар түгәрәккә җыелып, шәм кабызып, шуның яктысында могҗизалы хикәят тыңлый. Аннан соң балаларны тагын ирекле уенга җибәрәләр. Менә шушы көн тәртибе ел дәвамында, көн саен үзгәрешсез кабатлана һәм «көн ритмы» дип атала.

Һәрнәрсәнең үз вакыты

Табигатьтә бар да аңлаешлы: төнне – көн, көзне кыш алыштыра. Вальдорф методикасы буенча эшләүче төркемнәрдә дә шушы кабатланып торучы даимилек хөкем сөрә. «Безнең балалар иртән нишләячәгебезне, аннан нәрсә буласын төгәл белә. Бу кабатлану ышаныч барлыкка китерә», – ди Рәмзия Галиева.

Монда көн, атна, ел ритмнары бар. Дүшәмбе көнне нәниләр балавыздан әвәләү белән шөгыльләнә. Сишәмбе һәм пәнҗешәмбе – кул эшләре

Фотолар балалар бакчасы архивыннан

ГМ БЕЛЕШМӘСЕ

Вальдорф системасы XX гасыр башында Германиядә барлыкка килә. «Вальдорф Астория» дигән фабрика эшчеләре, ул чактагы белем бирү системасыннан канәгать булмыйча, фабрика хуҗасы Эмиль Мольтка мөрәҗәгать итә. «Балаларыбыз укырга йөри, ләкин анда ятлау белән генә шөгыльләнә, укытучылар тарафыннан игътибар юк», – дип зарлана алар. Эмиль Мольт бу мөрәҗәгатьне танылып килүче педагог Рудольф Штайнерга җиткерә. Мөгаллим вальдорф мәктәбенең беренче программасын төзи. 1919 елда Мәгариф һәм мәдәният министрлыгы әлеге программаны раслый, тагын бер елдан беренче вальдорф мәктәбе эшли башлый. Бүген әлеге система буенча эшләүче мәктәпләр һәм балалар бакчалары бөтен дөньяга таралган.

көннәре. Чәршәмбе һәрвакыт рәсем сәнгатенә багышлана. Җомга көнне исә балалар берәр камыр ризыгы пешерә, төркемдә тәртип урнаштыра. Ә айларны бирeдә «дәвер, чор» дип йөртәләр. Мәсәлән, сентябрь – уңыш дәвере, ә октябрь рыцарь һәм принцессалар чоры. Башка айларның да үз темасы бар. Балалар дәвер саен билгеле бер уеннар уйный, кул эшләре белән шөгыльләнә. Һәр чор зур бәйрәм белән тәмамлана. «Уңыш дәвере»ндә әти-әниләр бакчага бодай башаклары алып килгән. Балалар аларны тастымалга салып суккан, аннан орлыкларны җилгә алып чыгып чүптән чистарткан, кул тегермәненә салып тарттырган. Әзер оннан тәрбияче апалары белән тәмле ипи пешереп, әти-әниләрен дә сыйлаганнар. Бу балалар инде беркайчан да: «Ипи кибеттә үсә», – дип әйтмәячәк, билгеле.

Әлеге бакчада тәрбияче – үрнәк күрсәтүче. Ул, гадәти бакчалардагы кебек, балага мөмкин кадәр күбрәк белем бирергә, яңалык сөйләргә тырышмый. Мондагы төп кагыйдә: һәрнәрсәнең үз вакыты бар. Кыш көне бакчада җиләк үсмәгән кебек, бала «өлгереп» җитмичә, аңа белем бирергә тырышу да файдасыз. «Сабыйга орчык буе нәнидән үзе басып йөрерлек, кул арасына керерлек кеше булып үсү өчен дә күпме көч кирәк. Ә бүгенге әти-әниләр төрле планшетлар, заман техникасы белән аның шушы көчен ала, – ди Рәмзия ханым. – Бу төркемдәге балаларның логик фикерләве көчле. Чөнки алар олы кешенең акыллы, мәгънәле эшен күреп, тормыш тәҗрибәсе туплап үсә. Монда бөтен нәрсә табигый: уенчыклар һәм җиһазлардан башлап, үзара мөнәсәбәтләргә кадәр».

«Без монда бер гаилә кебек»

Әлбәттә, үз баласын мондый бакчага бирер алдыннан әти-әниләр җиде генә түгел, җитмеш кат уйларга тиештер. Сабый бакчада тыныч, табигый мохиттә тәрбияләнеп, өйгә кайткач компьютер яки планшет каршына утырып, кич буе уен белән мавыкса, бер дә дөрес булмаячак. Шуңа да баласы вальдорф төркеменә йөрүче әти-әниләрнең дә әлеге фәлсәфәне аңлау һәм кабул итүе мөһим.

Балам шушы төркемгә йөрсен әле, диюче әти-әнигә, кызын яки улын бакчага җитәкләп килгәнче, тәрбиячеләр белән берничә тапкыр очрашырга кирәк булачак. Иң элек аларны төркемдәге тәртип, тәрбия алымнарының үзенчәлекләре белән таныштыралар. Әти-әниләрне барысы да канәгатьләндерсә, алар балалары турында сөйләргә, аның холкы, нәрсә яратуы, нәрсәне кабул итә алмавы турында тәфсилләп аңлатырга тиеш. Бары тик шуннан соң гына тәрбиячеләр баланың үзе белән таныша.

«Кызымны башта бакчага гадәти төркемгә биргән идек. Ләкин вальдорф төркеме белән танышкач, баланы монда күчерергә булдык, – ди Оксана Юмакова. – Хәзер кызыбыз күпкә тынычланып калды, «үсеп» китте. Кайчак үзем дә гаҗәпләнәм: бала җавап бирә алмастай сорауларга да үзенчәлекле җавап таба, әллә нинди кыен хәлләрдән дә җиңел генә чыга. Тәрбиячеләрнең әти-әниләр белән эшләве дә бик ошый. Без монда бер гаилә кебек». Сүз уңаеннан, төркемнең тупланылышы да гаиләне хәтерләтә: бирeдә төрле яшьтәге балалар бергә тәрбияләнә. Кечкенәләр олыракларга карап тизрәк «үсә», ә өлкәнрәкләр нәниләрне сакларга, якларга, аларга ярдәм итәргә, кыскасы, кешелеклелеккә өйрәнә.

Вальдорф методикасы буенча кайда тәрбиялиләр?

Казан, Гаврилов ур., 54А
(397нче балалар бакчасы)

Казан, Коллективная ур., 25А
(165нче балалар бакчасы)

Чаллы, Автозавод проспекты, 15
(34нче балалар бакчасы) ГМ

Кешене күзәт, үзеңне төзәт

Нурия ӘЛМИЕВА

Шушы хәл турында сөйләделәр:

– Кызымның бер классташы укытучыга: «Җитте, авызыңны яп!» – дигән. Бу тупас сүзе өчен әти-әнисен директорга чакыртканнар. Орышканнар. Ә менә классташлары яклый: «Укытучы үзе дә гаепле. Ул аны башта дәресне тыңламыйча сөйләшеп утырганы өчен ачуланды. Аннан соң әнисен гаепли башлады. Шуңа түзмәде дә инде ул. Кемнең бөтен класс алдында үз әнисе хакында начар сүз әйттерәсе килсен?!» – диләр.

Максатыбыз бу вакыйгада кем гаепле икәнен эзләү түгел, мондый низаглар чыкмасын өчен, ислам диненең бер мөһим өйрәтүен искә төшерү генә. Динебездә кешеләрнең кимчелекләре, гаепле эшләре хакында сөйләмәскә кушылган. Пәйгамбәребез (с.г.в.): «Кардәшләреңнең гөнаһларын яшер, Аллаһы Тәгалә кыямәт көнендә синең гөнаһларыңны яшерер», – дигән.

Бәлки сез, «Берәрегез начар эш күрсә, аны үз кулы белән төзәтсен. Моны эшли алмаса, теле белән төзәтсен. Моны да эшли алмаса, йөрәге белән риза булмасын...» дигән хәдис тә бар бит әле, диярсез. Әлеге ике хәдисне укыгач сорау туа, дөресрәге, туарга тиеш: кешенең гөнаһысы, хатасы хакында ишеткәч, кайсы очракта аны яшерергә, ә кайсы очракта тыярга яки төзәтергә омтылырга кирәк? Галимнәрнең җавабы шундый: әгәр ул хаталанган кеше үзен яхшы яктан таныткан, моңа кадәр башкаларга начарлыгы тимәгән икән, яшерергә кирәк. Әгәр инде үзе хакында нәрсә әйтүләренә игътибар итмичә, гөнаһ өстенә гөнаһ кылып яшәве белән таныла икән, ул бозык кеше санала. Аның турында сөйләү рөхсәт ителгән, хәтта башкаларга аның бозыклыгыннан зарар килмәсен өчен сөйләү тиеш тә була. Гомумән, кешеләрне яхшылык кылырга өндәп, начарлыктан тыелырга чакыру – һәр мөселманның бурычы.

www.islam-today.ru

Мөхәммәд (с.г.в.) кешенең кимчелеген әйтеп күңелен төшермәс өчен, исемен әйтмичә генә: «Миңа нәрсә булгандыр, мин сезне фәлән гамәлне кылучы итеп күрдем», – дия торган булган. Пәйгамбәребез (с.г.в.) хупланмый торган эшләр хакында ишеткәндә дә «ник теге кеше мондый сүз әйтте икән» димәгән, «кешеләргә нәрсәдер булган, алар шулай-шулай дип сөйлиләр» дигән. Мөселман кардәшләренеңнең гөнаһларын яшерү – ул Аллаһка якынайта торган күркәм сыйфатларның берсе дә бит әле. Шулай ук бу Аллаһ Тәгаләнең Үзенең дә сыйфаты, Ул да кешеләрнең гөнаһларын яшерергә ярата һәм кардәшләренең гаеп эшләрен яшереп калучыларны сөя. Кешенең гаебен яшерү Аллаһка никадәр сөекле икәнлеге менә бу кыйссадан да ачык чагыла.

Мәдинә шәһәрендә яшәүче бер кеше төшендә Мөхәммәд (с.г.в.)не күргән. Пәйгамбәребез (с.г.в.) аңа: «Мәккәдә шундый-шундый кеше бар. Син аңа әйт, ул җәннәттә минем белән бергә булачак, иншаллаһ», – дигән. Мәдинә әһеле Мәккәгә барып, әлеге кеше хакында сораштыра башлаган. Әмма халык аның исемен ишетүгә үк йөзләрен читкә борган, чөнки Мәккәнең начар кешеләреннән берсе саналган ул. Мәдинә әһеле, авырлык белән булса да, аны эзләп тапкан һәм: «Син Аллаһ Тәгалә кабул итәрдәй нинди яхшылык эшләдең?» – дип сораган. Теге кеше: «Күргәнеңчә, минем Аллаһ кабул итәр әле дип өметләнерлек изге эшләрем юк», – дигән. Шулай да төпчен торгач, Мәккә кешесе аңа бер вакыйга сөйләгән: «Мин өйләнгәндә хатыным башка кешедән көмәнле иде. Ул миңа: «Бу гаебемне яшер, Аллаһ та синең гөнаһларыңны яшерер», – диде. Мин сабыр иттем, аның бу гөнаһысын яшердем. Аның көмәнле икәнен берәү дә белмәде. Ә бала тугач, кеше күрмәгәндә генә, нарасыйны мәчет ишеге төбенә илтеп куйдым. Бераз вакыт үткәч, «Бала бар монда, бала! Кемнеке икән?» дигән тавыш ишетелде. Кешеләр җыелды. Бу хәлне күзәтеп тордым. Халык бераз тынычлангач: «Мин, туганнары табылганчы, бу баланы тәрбиягә алам», – дидем дә, аны өйгә алып кайтып киттем. Хатыным белән аны тәрбияләп үстердек. Бу хакта беркем дә белмәде. Син – белүчеләрнең беренчесе». Шуннан соң Мәдинәдән килгән кеше аңа төшен сөйләп бирә. Бу хәбәр гөнаһка батып яшәүче Мәккә әһелен айнытып җибәрә. Ул тәүбәгә килеп, Аллаһ юлына баса.

Сәгъди исемле шәехнең дә хикмәтле сүзләре бар. «Бел, бу дөньяда вакытта кешеләрнең яхшы якларын гына күрүчеләрнең кимчелекләре кыямәт көнендә яшереләчәк. Әй гакыл ияләре! Гөлчәчәкнең дә чәнечкеләре бар бит. Ә ул чәнечкеләрдә синең ни эшең бар? Розаларыннан гына бәйләм яса! Әгәр син кешедә гел кимчелек күрергә күнеккән булсаң, тавис кошында да сәер тавыш һәм ямьсез тәпиләрдән башка нәрсә күрмәячәксең», – дигән ул.

Башкаларның хатасын күзәт, үзеңнекен төзәт, диләр. Әмма ул хаталарны күзәтсә генә түгел, әйткәнебезчә, башка кешеләргә бу хакта әйтергә ярыймы-юкмы икәнен дә аера белергә кирәк әле. Шуны яхшылап өйрәнсә, аңлыйсы һәм балаларыбызга да аңлатасыбыз бар. ГМ

Нәтиҗә

Бер кешенең баласы авырып китә. Табиб чакырталар. «Баланың чире җитди, менә шушы даруларны алырга кирәк. Алар шактый кыйммәт тора», – ди табиб. Әти кеше бертуган абыйсына шалтырата, акча сорый. Абыйсы: «Бер-ике сәгатьтән китермен», – ди.

Ике сәгать тә, өч сәгать тә узып китә. Абыйсы килми дә килми. Тагын шалтыратып карый. Телефоны сүнгән. Ярты сәгатьтән тагын шалтырата. Тагын «недоступно» дигән сүзләр генә ишетә. Башына килгән беренче уй: «Алдады бу мине. Ничек шулай туганыңны авыр хәлдә калдырырга була икән, ә?! Мин дә юләр, шуңа ышанып утырам...» Ачуы чыккан әти кеше урыныннан тора да киенә башлый. Фәлән дустыма барып карыйм әле, бәлки аның акчасы бардыр, дип ишеккә юнәлә. Чыгып китәргә өлгерми, кыңгырау тавышы. Ачса, ни күрсен, абыйсы басып тора. Кулына акча тоткан. Үзе ашыга-ашыга гафу үтенә:

– Ачуланмагыз инде, әйткән вакытка килеп җитә алмадым... Телефонымны тиз генә сатып булмады.

Үзең кем?

Гаилә корырга теләгән яшь егет өйләнгән, тормыш тәҗрибәсе булган ир-атлардан киңәш сорарга була. Бер ир кеше аңа:

– Хатын сайлау авыр эш түгел ул. Аяк киеме сайлаган кебек. Ошамаса алыштырасың, үзеңә туры килгәнен тапканчы.

Бу сөйләшүне тыңлап торучылар арасында бик зирәк галим дә була. Аңа мөрәҗәгать итеп:

– Син ничек уйлыйсың, дөрес әйтәме? – дип сорыйлар.

– Бик тә дөрес әйтә. Үзен аяк дип санаган ир-ат хатын-кызны да аяк киеме итеп күрә. Ә үзен гаиләдә патша, хуҗа итеп санаучы ир өчен хатын-кыз – башына киячәк таҗ!

Хәдис:

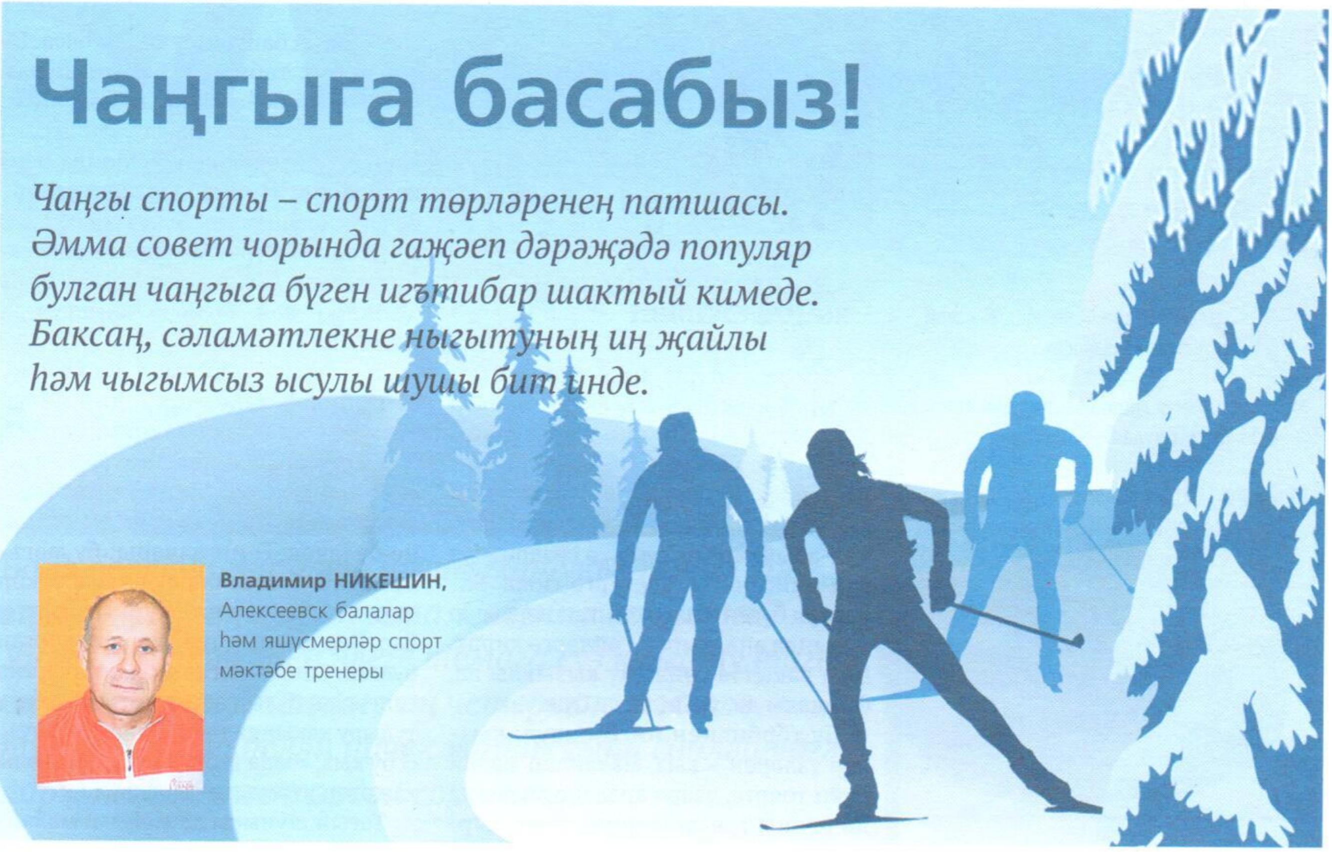
1. Башкаларның гаепләрен эзләү белән түгел, ә үз гаепләрен бетерү белән мәшгуль булучыларны шатландыр.

2. Үз күзегездәге бүрәнәне күрмисез, ә мөселман кардәшегезнең күзендәге чүпне күрәсез.

3. Мөселман кардәшенең гаебен яшерүченең Аллаһ кыямәт көнендә гаебен яшерәчәк. Мөселман кардәшенең гаебен ачучының Аллаһ кыямәт көнендә кимчелеген ачачак һәм үз өендә булса да, мәсхәрә итәчәк.

Чаңгыга басабыз!

Чаңгы спорты – спорт төрләренең патшасы. Әмма совет чорында гаҗәеп дәрәҗәдә популяр булган чаңгыга бүген игътибар шактый кимеде. Баксаң, сәламәтлекне ныгытуның иң җайлы һәм чыгымсыз ысулы шушы бит инде.



Владимир НИКЕШИН,
Алексеевск балалар һәм яшүсмерләр спорт мәктәбе тренеры

Соңыннан иң-иңнәр генә кала

Элек мәктәпләрдә спортзаллар бик булмаганлыктан, кыш җиттеме, бөтен баланы чаңгыга бастыра идек. Физкультура дәресенең нигезе дә чаңгы иде. Хәзер исә бу спорт төренә караш йомшарды һәм ул яшәрде. Моңарчы чаңгыда йөрү программасы 9-10 яшьлекләр өчен төзелсә, бүген спорт мәктәбендәге кечкенәләр төркеменә 5-6 яшьтән үк 12-15 бала җыела. Алар белән, гадәттә, атнага өч мәртәбә берәр сәгать шөгыльләнәбез. Кечкенәләргә таләпләр дә зур түгел, чаңгыны кияргә, басып торырга, таяк тотарга, бераз йөрергә өйрәнсәләр – шул җиткән. Аларга йөкләмәләрне әкренләп арттырабыз. Уртанчылар төркеме – 10-12 яшьлекләр. Анда инде 10лап укучы гына кала, күнекмәләр вакыты да 1,5-2 сәгатькә җитә. Баланың бу спорт төренә сәләте бармы, аннан чемпион ясап буламы – барысы да шушы яшьтә ачыклана. Әлеге баскычны да үтеп, өлкәннәр төркеменә керүчеләрне иң-иңнәр дип әйтергә мөмкин. Андагы 14-16 яшьлек үсмерләр саны, гадәттә, биштән артмый. Без аларны максатчан рәвештә спорт остасы яки спорт остасы кандидаты исемен алуга әзерлибез, яшь спортчылар атнага 5-6 мәртәбә шөгыльләнә башлый. Дөнья һәм Россия чемпионатларында даныбызны яклаучылар да – шул балалар.

Чаңгы сыйфатыннан да күп нәрсә тора

Чаңгы спортында инвентарьдан, аның сыйфатыннан күп нәрсә тора. Профессиональ чаңгы нәзегрәк һәм җиңелрәк була, әмма бүгенге көндә аларның бәясе 25 мең сумнан башлана. Хобби буларак кына шуу өчен гади чаңгы алган очракта да аны даими рәвештә чистартып, карап торырга кирәк. Мәсәлән, 30-50 чакрым үткән саен парафин белән эшкәртү – иң гади кагыйдә. Яхшы шусын өчен махсус мазьлар кулланырга мөмкин. Алексеевскида чаңгычылыкка юл ачып, һәртөрле ярдәм итеп торган иганәчеләребез бар. «Алексеевск юллар салу һәм төзекләндерү» оешмасы генераль директоры Фоат Вәлиев кар эттергеч, трасса ясау өчен махсус машина бирде. Хәзер 2, 3 һәм 5 чакрымлы менә дигән трассаларыбызда куанып шуабыз.

Әлеге спорт төрен сайлаучылар кар эрегәч тә кул кушырып утырмый. Җәен роллер трассасын үз итәләр, бассейн һәм тренажер залыннан кайтып кермиләр, мини-футбол уйныйлар.

www.shutterstock.ru

Экипировка

Чаңгы	1,5 мең сумнан
Ботинка	1 меңнән
Таяклар	300 сум
Костюм	3 меңнән
Башлык	500 сум
Бияләй	200 сум
Парафиннар	800 сумнан (ким дигәндә өч төрле кирәк)
Щетка	500 сум
Кыргыч	200 сум

Батыр да бул, тырыш та...

Чаңгыда шууның сәламәтлеккә файдалы яклары турында әйтеп бетергесез. Ничә еллар шуны күзәтәм – кечкенәдән әлеге спорт төре белән шөгыльләнүчеләр үскәч тәмәке тартмый. Бу – горурлык. Беренче эш итеп, укучылар чаңгыга басканчы медицина тикшеренүе үтә, кардиограмма ясата. Бездә сәламәтлеккә таләпләр катгый түгел, әмма йөрәк авыруы булганнарны алмыйбыз. Нарат урманында, салкынча һавада чаңгыда йөрү укучыны физик яктан чыныктыра, салкын тиеп авырулар кими, сулыш юллары проблемалары бетә, аллергияне җиңүчеләр дә байтак. Төп максатыбыз – баладан чемпион ясау түгел, ә аның сәламәтлеген ныгыту. Бала рухи яктан да ныгый, ихтыяр көче арта. Ул гынамы, чаңгычыларның холкы да яхшы якка үзгәрә. Дистә чакрымнарга сузылган дистанцияләрне җиңгәндә чыдамлык барлыкка килә, таудан сәгатенә 80 чакрым тизлек белән төшү өчен батырлыксыз да булмый, максатыңа ирешү өчен күп көч тә куярга кирәк. Игътибар итсәгез, мәктәптә «5ле»гә генә укучылар – иң тырышлары. Монда да чемпионнар рәтендә иң үҗәтләр, эш сөючәннәр, авырлыктан курыкмый торганнар.

Сәламәтлеге какшап, зур дистанцияләргә җилдерә алмаучыларга да борчылырлык урын юк. Бүген «скандинавия адымы» дигән спорт төре модада. Ике кулга ике таяк тотып, тиз-тиз җәяү йөрү ул. Шул рәвешле, җәен дә, кышын да сәламәтлекне ныгытырга, күптөрле мускулларны эшкә җигәргә мөмкин. Бигрәк тә җитди авыру кичерүчеләр, өлкән яшьтәгеләр чаңгы шууның гадиләштерелгән бу ысулын үз итә.

«Көнгә ике сәгать чаңгыда йөрим»

Герман ЗВЕРЕВ,
чаңгычы,
14 яшь:

– Чаңгыда әти-әнием дә шәп шуа, үзем дә кечкенәдән бастым. Миңа тугыз яшь вакытта тренер чакырып алып, әлеге спорт төре белән профессиональ рәвештә шөгыльләнергә тәкъдим итте. Хәзерге вакытта көн саен икешәр сәгать шөгыльләнәм, Татарстан чемпионатларында яулаган 6-7 медалем бар. Спортны уку белән берләштереп баруның кыенлыгы юк, мәктәптә дә «4ле» һәм «5ле» билгеләренә өлгерәм. Киләчәктә, мәктәпне тәмамлагач та чаңгыда шууны туктатырга җыенмыйм. Югары уку йортының да спорт юнәлешендәгесен сайларга исәп.

Бу кызык!

Иң борынгы чаңгыларның берсе моннан 4300 ел элек Псков өлкәсендә табыла. Галимнәр фаразлавынча, чаңгыны кышын ауга чыгу максатыннан уйлап тапканнар.

Ничек сайларга?

Классик адымнар белән шуучылар, кулны югарыга күтәреп, чаңгы озынлыгының кул чукларына кадәр булганын алырга тиеш.

«Тимераяклы» адымнарга өстенлек биргән очракта, кеше буеннан 10-15 сантиметрга озынрак чаңгы сайлана. ГМ

Реклама кысаларында

Балам, нәрсә ашыйсың?!

Малайлар-кызлар акыллы, физик яктан сәламәт булып үссен өчен нәрсә эшләргә? Тәҗрибәле табиб-диетологның җавабы гади: балага кечкенәдән «дөрес» ризыклар ашатырга, туклану режимы булдырырга кирәк...

Резидә ФӘЙЗУЛЛИНА,
Республика балалар клиник хастаханәсенең югары категорияле табиб-диетологы

ФАКТ

Бүген ике яшькәчә сабыйларның 10 процентында, ә биш яшьлек балаларның һәр бишенчесендә симерү күзәтелә. Өлкәннәр арасында һәр икенче кешенең авырлыгы нормадан артык.

Акыллы булыйм дисәң...

Статистика буенча, Россия территориясендә яшәүче балаларның сәламәтлеге узган гасырның 90нчы елларында кинәт кенә начарая башлады. Моны илдәге социаль-икътисадый үзгәрешләр белән бәйләп аңлатырга була: кулланган ризык төре үзгәрде. Туклану балансслы, рациональ булмаса, сәламәтлек какшый. Тора-бара бала аз яки күп ашый башларга мөмкин. Ә бу, үз чиратында, тагын да зуррак борчуларга китерә: баланың физик үсеше тоткарлана, нәтиҗәдә төрле авырулар килеп чыга. Тикшеренүләр шуны күрсәтте: балачактан дөрес тукланган кешенең интеллект үсеше, сәламәтлеге яхшы була. Инде төгәлрәк әйтсәк, дөрес ашамаган кешедә кайбер нутриентларга дефицит барлыкка килә. Ә бу баш миенең эшчәнлеге, нерв системасы, психик-эмоциональ халәтнең тоткарлыгына китерә. Кыскасы, бала сәламәт һәм акыллы булсын дисәгез, кечкенәдән дөрес туклану режимы булдырыгыз.

Ата-ана гаебе

Бүгенге заманның төп бәласе – симерү. Әлбәттә, монда нәселдәнлек факторын да исәпкә алырга кирәк. Тик төп сәбәп – дөрес тукланмауда. Бу бигрәк тә мәктәп яшендәге балаларда күзәтелә. Яшерен-батырын түгел, мәктәптә төшке ашны ашамаучы укучылар күп. Сәбәбе гади: янәсе, ризык тәмле түгел. Ә кайнар ризык урынына коры-сары ашап йөриләр. Хәзер укучылар өчен йөкләмәләр дә зур, көн буе мәктәптә

алар. Ярый әле бала иртән ботка ашап килгән булса һәм өенә кайткач кайнар ризык ашаса. Ә бит хәзер кешеләр икенче режимда яши: ата-аналар һаман ашыга, балаларына ризык пешереп утырырга вакытлары юк. Эштән кайтканда якындагы кибеткә кереп, тиз генә капкаларга яки микродулкынлы мичтә генә җылытып ашарлык ризык сатып алалар да, гаилә өчен кичке аш шул була. Мондый ата-аналарга: «Балагыз кызганыч түгелме?» – дип кычкырып әйтәсе килә.

Бала, беренче чиратта, ата-анасыннан үрнәк ала: алар ничек туклана, ул да шуларны ашый. Иртән өстәлдә камыр ризыклары, бутербродлар урынына ботка торса, бала үзеннән-үзе моны кагыйдә буларак кабул итә. Кичке аш белән дә шул ук хәл: яңа пешкән тәмле кайнар ризыктан бер сабый да баш тартмас.

Ботка гына җитми

Республиканың төрле мәктәпләрендә укучы 1500ләп бала арасында анкета юлы белән сораштыру уздырдык. Нәтиҗәләр түбәндәгечә:

- һәр бишенче үсмер малай-кыз гына туклану режимын саклый;
- һәр унынчы мәктәп укучысы иртән ашамый.

Сораштырулардан күренгәнчә, балаларның, үсмерләрнең туклану рационы әллә ни бай түгел, нигездә ул төрле ярмалар, камыр ризыкларыннан тора. Иң мөһим ризыклар – ит, балык, яшелчә, җиләк-җимеш аз анда. Ит дигәндә, ул күбрәк казылык, сосиска белән чикләнә.

Кызганыч, мәктәп ашханәсендәге меню да мактанырлык түгел. Гадәттә, ул төрле боткалар, токмач, бәрәңге, кәтлит һәм сосискадан тора. Яшелчә салатлары, яшел тәмләткечләр, җиләк-җимеш аз күләмдә бирелә.

Туклану белән бәйле тагын бер фактор бар: аз керемле гаиләләрдә үскән балаларның ашау режимы хәлле гаиләләрнеке белән чагыштырганда начаррак.

Витаминнарга кытлык

Дөрес тукланмау нәтиҗәсендә үсмерләрдә B_1, B_6 төр витаминнарына кытлык күзәтелә. Шул сәбәпле, үсүче организмда цинк, хром, кальций, магний кимеде. Тикшеренүләр күрсәткәнчә, 63-89 процент мәктәп укучысында – С, 27-38 процентында – А, 21-96 процентында B_1, B_6 витаминнары җитешми. Үсмерлек чорында витаминнар белән бергә минераль матдәләр һәм микроэлементлар да организмга җитешми. Андый вакытта табиблар махсус препаратлар яза. Ләкин төрле сәбәпләр табып (сатып алырга акча юк, аллергия), малайлар-кызлар витаминнардан баш тарта. Ә бит аның күңелсез нәтиҗәләргә китерүе бар. Мисал өчен, аксым, май кислоталары буй үсеше өчен җавап бирә. Алар тиешле күләмдә булмаса, салкын тиеп авырулар да ешая. Ә микроэлементлар җитмәсә (цинк, йод, тимер һ.б.) акыл эшчәнлеге кими, димәк, бала укудан артта кала дигән сүз. А, С, B_1, B_2 витаминнары җитмәсә, организмның төрле инфекцияләргә каршы торучанлыгы кими. Яшелчә, җиләк-җимеш аз куллану эчәкләр өчен дә зарарлы.

Ясалма ризык

Шундый заманда яшибез: яшелчәләрне тизрәк өлгерсен өчен ашлыйлар, кош-кортларга тизрәк үссен өчен ясалма ризык ашаталар. Башка үсемлек, хайваннар белән дә шул ук хәл. Чагыштыру өчен: тикшеренүләр күрсәткәнчә, соңгы 30 ел эчендә кәбестәдә С витамины – 85, алмада тимер – 40, сыер итендә А витамины 68 процентка кимеде. Үсемлек һәм хайван чималыннан ясалган азык-төлектә авыр металлар күп. Кальцийның тәүлек нормасы тулсын өчен мәктәп баласына 1 литр сөт яки 3 килограмм кишер ашарга кирәк. Ә B_1, B_6 группасына кергән витаминның тәүлек нормасын тутыру өчен 1 килограмм кара ипи яки 400-450 килограмм майсыз ит белән туклану зарур. С витаминының тәүлек нормасы тулсын өчен бер чиләк алма яки 4-5 лимон яки 1,5-2 килограмм кишер ашап кую җитә. Әлбәттә, беребез дә моның кадәр ризык ашамыйбыз, бу мөмкин дә түгел. Шуңа күрә витаминнар куллану бер дә артык булмас.

Ата-аналарга тагын бер киңәш: үсүче организм өчен витаминнарга бай эчемлекләр ешрак бирегез. Катырылган җиләк-җимеш компоты кыш көне бер дигән булыр!

Йод кирәк!

Балалар, үсмерләр, олылар организмы өчен тагын бер мөһим препарат – йод. Ул организмда аксымнар алмашу, нерв системасы, иммунитет ныгу өчен җавап бирә. Шулай ук йөрәк-кан тамырлары эшчәнлеге өчен дә йод кирәк.

Профилактика чарасы буларак, аш тозы составына да йод кушылган. Шулай ук тәрәч балыгы, пикша, диңгез балыгы, диңгез кәбестәсе йодка иң бай ризыклардан санала.

Кешегә тәүлегенә никадәр йод кирәк?

- 1-8 яшьтә: 90 мкг;
- 9-13 яшьтә: 120 мкг;
- 14 яшьтән зурраклар өчен: 150 мкг;
- йөкле хатын-кызларга: 400 мкг. ГМ

www.shutterstock.ru

Файдалы һәм тәмле ризык

Базар-кибетләрдә нинди генә ризык юк. Чит илдән кайтарылган ят җиләк-җимешләргә дә аптырамыйбыз. Шулай да, аларның кайсына өстенлек бирергә соң? Гаилә, балалар өчен «дөрес» ризыклар исемлеген барлыйбыз.

Яшелчә

Яшелчәләрнең файдасы турында сөйләү артык булыр, моны барыбыз да белә. Табиблар фикеренчә, балалар менюсында яшелчә күбрәк булган саен яхшырак.

Кишер белән кабак. Һичшиксез, исемлекнең беренче өчлегендә. Бу ике яшелчәнең кайсы мөһимрәк булуы турында еш кына бәхәсләр туа. Тулаем алганда, икесе дә файдалы. Күзләр яхшы күрсен, тән тиресе чиста булсын өчен иң кирәкле яшелчәләр. Кишер белән кабак А витаминына бай. Кечкенә балаларга алты айдан пешереп ашатырга киңәш ителә. Ә зуррак балаларга, үсмерләргә чи килеш салатлар ясап ашату да ярый. Составында каротин булганга күрә, әлеге яшелчәләрне чи килеш кулланганда зәйтүн яки көнбагыш мае салырга онытмагыз. Ул каротинны яхшырак үзләштерергә ярдәм итәр (100 грамм кабакта 22 ккал, кишердә 35 ккал).

Кәбестә, помидор витаминнарга бай. Ләкин помидор кечкенә балалар өчен киңәш ителми. Ә кәбестәне сабыйларга пешкән килеш сигез айдан бирергә рөхсәт ителә. Әлеге яшелчәдә С витамины әфлисунга, ә кальций сөткә караганда күбрәк. Кәбестәдә микроэлементлар бик озак саклана. Бу яшелчәне артык авырлыктан интеккән кешеләргә диетик ризык буларак та ашарга киңәш ителә (100 грамм кәбестәдә 27 ккал).

Җиләк-җимеш

Алма – җиләк-җимешләр арасында иң популяры. С, B_1, B_2 витаминнарына бай. Балалар өчен шул ягы белән файдалы, аның составында җиңел үзләштерелә торган тимер бар. Аеруча ул яшел алмада күп була. Шуңа күрә йөкле хатын-кызларга, балаларга яшел алма ашарга киңәш ителә (100 граммда 47 ккал).

Икенче урынга **шәфталу**ны куярга кирәктер. В группасына кергән витаминнарга бай, калий, кальций, тимер чыганагы булып тора. 200 грамм шәфталу шул күләмдәге бавырны алыштыра ала. Ләкин бавырны кайберәүләр, аеруча балалар яратмаска мөмкин. Ә шәфталу һәркемнең күңеленә хуш килә. Бу җимеш эчәкләр, бөерләр өчен яхшы. (100 грамм шәфталуда 46 ккал.)

Балалар өчен мөһим тагын бер җиләк-җимеш – **банан**. В, С, Е витаминнары бар, калий чыганагы. Сабыйларга алты айдан бирергә мөмкин. Банан кәефне күтәрә, энергия бирә. Составында серотонин булганга күрә, депрессия булдырмаска ярдәм итә (100 граммда 100 ккал).

Иртәнге аш

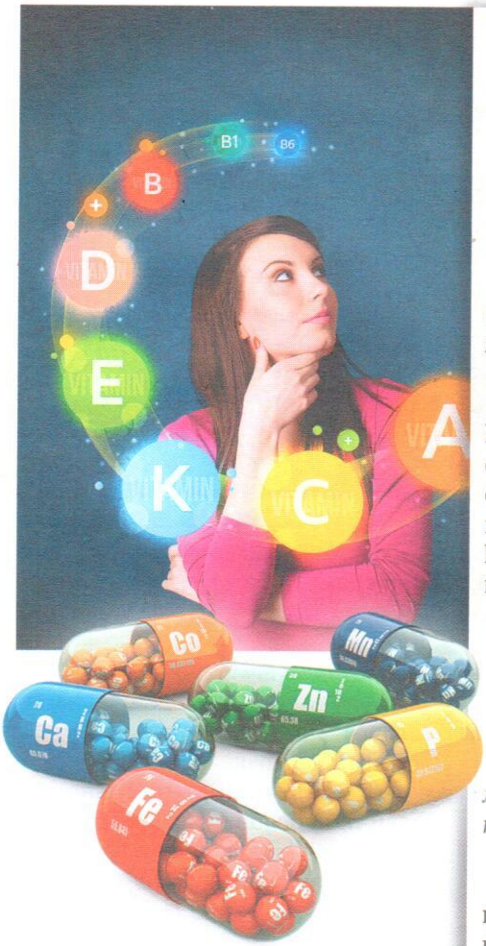
Иң беренче шуны әйтергә кирәк: ашарга утырганчы иртән зарядка ясаган баланың, үсмернең аппетиты яхшы булыр. Гаилә өчен иртәнге ризык түбәндәгеләрдән торырга тиеш:

- бөртекле ярмалар (энергия чыганагы);
- сөт ризыклары (кальций, аксым, минераллар);
- җиләк-җимеш (витаминнар).

Төшке аш

Төшке аш – иң мөһиме. Ул аш, икенче ризык һәм салаттан торырга

www.shutterstock.ru



тиеш. Шуны гына истә тотарга кирәк: аш майлы, икенче ризык кыздырылган булмасын. Алары сәламәтлек өчен зыянлы. Мәсәлән, борщ, кәтлит белән арпа боткасы һәм кишер салаты; уха, бәрәңге белән тавык һәм винегрет һ.б.

Кичке аш

«Дөрес» кичке аш җиңел үзләштерелә торган, түбән калорияле һәм файдалы булырга тиеш. Мөмкин булган кадәр яшел тәмләткечләр, җиләк-җимеш ашарга кирәк. Мәсәлән, пешкән тавык ите белән дөге, яшелчәләр белән парда пешкән балык һәм салат һ.б.

Йоклар алдыннан майсыз кефир эчеп кую яхшы булыр.

Витаминнар исемлеге

В: *кәбестә, шпинат, бөртекле культуралар, чүпрә, бавыр, сөт ризыклары, чикләвек, карабодай.*

В витамины баш мие эшчәнлеге һәм нерв системасы, кан тамырлары өчен җавап бирә. Әгәр бу витамин организмга җитмәсә, чәчләр коелырга мөмкин. Нерв системасы какшый һәм хәтта азканлылык башлануы ихтимал.

С: *лимон, әфлисун, гөлҗимеш, карлыган, мүк җиләге, баллы борыч, киви, петрушка.*

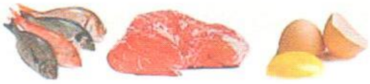
Иммун системаны ныгыта, төрле инфекцияләргә каршы торучанлыкны арттыра. С витамины булмаса, тешләр коела, казналыклар каный. Шулай ук балаларда (өлкәннәрдә дә) ару, баш әйләнү күзәтелергә мөмкин.

Е: *үсемлек майлары, бәрәңге, редис, кыяр, шпинат, кишер, чикләвек, көнбагыш, суган һ.б.*

Е витамины иң яхшы антиоксидант булып санала, кан әйләнешен яхшырта. Тикшеренүләр әлеге витаминның аеруча хатын-кыз сәламәтлеге өчен файдалы икәнен раслады (гормональ фонның нормада булуы өчен җавап бирә).

А: *кишер, кабак, кукуруз, сөт ризыклары, бавыр, балык, абрикос, авокадо, бәрәңге.*

Кеше организмы өчен иң мөһим витаминнарның берсе. Сөякләр ныклыгы һәм тешләр, майлар алмашыну, яңа күзәнәкләр өчен җавап бирә. А витаминын тиешле күләмдә кулланган кеше тиз картаймый.



Д: *бавыр, балык, сыер мае, йомырка сарысы, каймак, кефир, сыр.*

Сөякләрнең ныгуы һәм үсүе өчен җавап бирә. Олы кешегә тәүлегенә 10 мкг, балаларга исә 15-20 мкг D витамины кирәк. Ул шулай ук йөрәк-кан тамырлары эшчәнлеге өчен дә бик мөһим. Организмга әлеге витамин җитмәсә, йокысызлык, тирләү күзәтелә. Сабыйларга озак вакыт теш чыкмый, бала елак була.

Файдалы киңәшләр

1

Ашаганда эчмәгез, эчемлекләрне табын янына утырырга 10-15 минут кала эчәргә кирәк. Тамакны туйдырып 1-2 сәгать узганнан соң эчү дә яхшы булыр.

2

Нык арыган булсагыз, табын янына утырмагыз. Башта 15-20 минутлап ял итеп алыгыз.

3

Һәркөн чиста су эчегез (1-3 яшьлек балаларга тәүлегенә – 150 мл, өч яшьтән зурракларга – 200 мл, башлангыч сыйныф укучыларына – 1 литр, үсмерләргә – 1,5 литр, 15 яшьтән зурракларга һәм өлкәннәргә 2-3 литр су кирәк). ГМ