АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС БЕРУ ПУНКТІ

ХАТТАМАСЫ № 5

Күні: «22» ақпан 2026 жыл
Өткізілген орны: «Ақ ниет» балабақшасы
Кеңес беру пунктінің тақырыбы: 1.«Баланың күн тәртібі және дұрыс тамақтаны» дөңгелек үстел.
Кеңес беруші: педагог- психолог, тәрбиешілер
Күн тәртібі:
1.«Баланың күн тәртібі және дұрыс тамақтануы» дөңгелек үстел.
Тыңдалды:
Дөңгелек үстел барысында ата-аналарға баланың дені сау болып өсуі мен дұрыс дамуы үшін күн тәртібін сақтау және дұрыс тамақтанудың маңызы туралы түсіндірме жұмысы жүргізілді.
Кеңес барысында баланың күн тәртібінде ұйқы, тамақтану, серуендеу, ойын, оқу және демалыс уақыттарының өзара үйлесімді ұйымдастырылуы қажеттігі айтылды. Тұрақты күн тәртібі баланың өзін жайлы сезінуіне, уақытты дұрыс ұйымдастыруына және қажетті әдеттердің қалыптасуына ықпал ететіні түсіндірілді.
Ата-аналарға баланың ұйқы уақытын тұрақтандыру, таза ауада серуендеуге жеткілікті уақыт бөлу, қимылды ойындар ұйымдастыру және ұйқы алдында тыныш орта қалыптастыру ұсынылды.
Сонымен қатар дұрыс тамақтанудың бала денсаулығы мен өсуіндегі рөлі талқыланды. Баланың тамақтануында тағамның әртүрлілігі мен теңгерімділігіне көңіл бөлу, көкөністер мен жемістерді, пайдалы тағамдарды ұсыну, тамақтану уақытын реттеу және баланың жас ерекшелігіне сәйкес тамақтануды ұйымдастыру жөнінде кеңестер берілді.
Ата-аналар өздерін қызықтырған сұрақтарын қойып, баланың күн тәртібі мен тамақтануын ұйымдастыру бойынша пікір алмасты.



Дөңгелек үстел барысында талқыланған мәселелер:
Баланың жас ерекшелігіне сәйкес күн тәртібін ұйымдастыру;
Ұйқы мен демалыстың маңызы;
Күнделікті таза ауада серуендеу;
Қимылды ойындар мен дене белсенділігін ұйымдастыру;
Тамақтану уақытын сақтау;
Баланың дұрыс және әртүрлі тамақтануын қамтамасыз ету;
Пайдалы тағамдарды таңдауға дағдыландыру;
Баланың тамақтану мәдениетін қалыптастыру;
Отбасында салауатты өмір салтының үлгісін көрсету.

Ата-аналарға ұсыныстар:

1.Баланың күн тәртібін тұрақты ұйымдастыру.
2.Ұйқы, тамақтану, ойын және демалыс уақыттарының сақталуына көңіл бөлу.
3.Баламен күн сайын таза ауада серуендеу.
4.Қимылды ойындар мен дене белсенділігіне жеткілікті уақыт бөлу.
5.Баланың тамақтану уақытын мүмкіндігінше тұрақты ұстау.
6.Баланың жасына және жеке қажеттіліктеріне сай әртүрлі, теңгерімді тамақтануға жағдай жасау.
7.Баланы тамақтану мәдениетіне, дастарқан басындағы әдептілікке үйрету.
8.Отбасында дұрыс тамақтану мен салауатты өмір салтын ұстануға ата-ананың өзі үлгі болу.

Қаулы:

- Ата-аналарға баланың күн тәртібін дұрыс ұйымдастырып, оның тұрақты сақталуын қамтамасыз ету ұсынылсын.
- Баланың дұрыс тамақтануына және тамақтану мәдениетін қалыптастыруға ата-аналар тарапынан көңіл бөлінсін.
- Отбасында баланың денсаулығын нығайтуға бағытталған салауатты өмір салты қалыптастырылсын.
- Кеңес беру пунктінің маманы ата-аналарға бала денсаулығы мен тәрбиесіне қатысты кеңес беру жұмыстарын жалғастырсын.

Хаттаманы толтырған: Педагог-психолог Сихова А.О.

Қолы: