«Чык тамчысы»

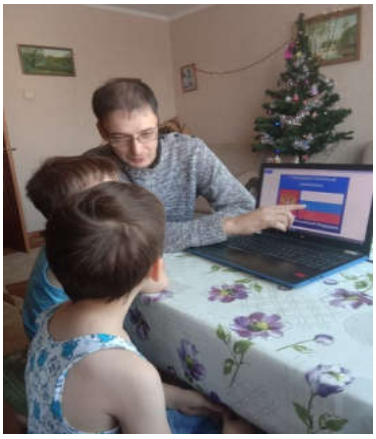
Гыйнвар, 2021 нче ел

“2021 - Татарстанда туган телләр һәм халыклар бердәмлеге елы”

2021 нче ел - Туган телләр һәм халыклар бердәмлеге елы дип игълан ителде. Бу хакта Татарстан Президенты Рөстәм Миңнеханов республиканың эчке һәм тышкы хәле турында Дәүләт Советына еллык Юлламасында хәбәр итте. «Без милли телләр һәм мәдәниятләр үсеше өчен шартлар тудырырга тиеш. Безнең 49 нчы балалар бакчасында “2021нче ел - Татарстанда туган телләр һәм халыклар бердәмлеге елын үткәрү буе нча эш планы” төзелде. Без бай тарихи-мәдәни һәм рухи мирасны, милләтара һәм конфессияара тынычлыкны һәм татулыкны саклыйбыз һәм үстерәбез. Урта Идел буе Көнчыгыш Европаның аерым бер этнографик өлкәсе булып тора. Идел буенда яшәүче халыклар тарихи һәм икътисадый үсешләрендә күп кенә уртаклыкларга ия булган кебек, аларның килеп чыгышлары, мәдәниятләре, көнкүрешләрендә дә уртаклыклар күп.Идел буенда, Татарстан Республикасында күп милләтләр яши. Тарихи яктан караганда Идел буе халыкларына мордва, мари, удмурт, чуаш, Казан һәм Идел буе татарлары һәм башкортлар керә.

Бала белән аралашу — тәрбиянең бер өлеше

Бүгенге заманада эшләүче әти-әниләрнең балалары белән сөйләшергә вакытлары бик аз кала. Ә бит бала белән ата—ананың аралашуы бик мөһим әйбер. Чөнки бу –тәрбиянең бер өлеше. Һәм баланың кечкенә чакта өйрәнгәннәре үскәч, аның характеры ф ормалашуга да йогынты ясамый калмый.



Ә бала белән аралашуга ничек вакыт калдырырга? Тулырак мәгълү матны түбәндәрәрк укыгыз:Берничә файдалы киңәшкә тукталыйк.
Эштән кайтып, йорт эшләренә кереп киткәнче, бераз ял итеп алу кирәк. Эшегез нинди генә авыр булуга карамастан, көн саен бала белән булуга вакыт табу мөһим. Күпвакыт әти-әниләр эштән арып кайтып, балага үзе генә уйнарга кушалар. Шулай итеп, алар үзләре үк баладан читләшәләр. Ә бу алай булырга тиеш түгел.Кызык өчен генә балагыз белән мөнәсәбәтләрегезгә читтән карап карагыз. Нинди авырлыклар бар, тәрбия бирүнең дөрес юлын сайладыгыз микән, сез аңа карата гаделме, нәрсәне үзгәртергә була? Бу сорауларга җаваплар бала белән үзегезне дөрес тоту, кыенлыклардан ничек чыгу юлларын табарга ярдәм итәр. Мәсьәләгә әти-әни буларак кына түгел, ә бала күзләре белән дә карарга өйрәнегез. Бу сезне балагыз белән тагы да ныграк бәйләр.
Һәр яктан да килгән балалар булмый. Бала булгач, сүз тыңламаулар да, ярамаганны эшләүләр дә булмый калмый. Шуңа күрә, бала ниндидер ярамаган гамәл эшләгән очракта, аны күпертергә кирәкми. Һәрбер вак-төяк саен баланы орышу дөрес түгел. Алайса ул үзен һәр җирдә «начар кеше» итеп хис итәчәк. Чыннан да дөрес булмаган гамәлләргә генә игътибар бирү зарур. Шулай итеп, баланың психикасына да, сезнең нервларыгызга да зыян килмәячәк.

Ата-аналар баланың үзләрен хөрмәт итүен тели. Ләкин балага да шундый ук мөнәсәбәт кирәклеген онытып җибәрәләр. Иң яхшысы – үзегезне бала урынына куеп карау. Еш кына әти-әниләр үз эшләре белән йөреп, балага мәхәббәт һәм кайгырту кирәклеген онытып җибәрәләр. Ә бу – бала үзен кирәкле итеп тою өчен бик мөһим әйбер. Моны матур, ягымлы сүзләр белән эшлиме ул, яисә эш-гамәлләре белән аңлатамы – һәр ата-ана үзе хәл итә.
Үзегезнең әти-әни булуыгыздан тәм табыгыз, бала белән булган һәр минутка сөенегез. Чөнки балалар бик тиз үсәләр һәм инде барысы да башкача булачак.

Психолог киңәшләре

Бала көн саен ишетергә тиешле 10 җөмлә.

Балабызга әйткән һәр сүз аның холкына тәэсир итә. Еш кына баланы түбәнсетерлек сүзләр дә әйтеп куябыз. Ә алар баланың күңелендә гомерлеккә эз калдырырга мөмкин. Шуңа да психологлар балага көн саен әйтергә кирәкле 10 җөмлә исемлеген төзегән.

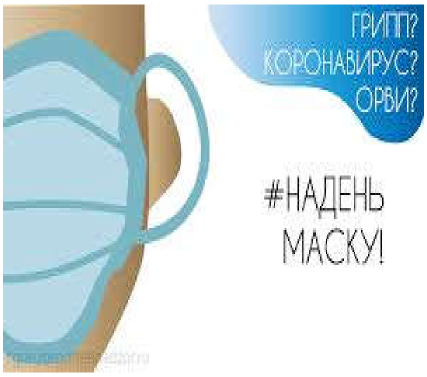
1. Мин сине яратам
Бала 1 яшьтәме, 15ме – мөһим түгел, "Мин сине яратам" дигән сүзләрне көн саен ишетергә тиеш. Әлбәттә, алар гамәлләр белән дә раслансын. Вакытны бергә үткәрергә, баланы тыңларга, аның проблемалары турында фикер алышырга кирәк. Болай эшләгәндә бала үзен тыныч һәм ышанычлы хис итә.
2. Минем шундый улым (кызым) булуга мин бик шат
Бала кечкенәдән үк үзенең уникаль булуын, башкалардан аерылып торуын аңласын. Көн саен балага аның дөньяга килүе сезнең тормыштагы иң мөһим вакыйга икәнлеген искәртегез. Гаиләдә бертуганнары булган балалар өчен бу аеруча мөһим.
3. Мин сиңа ышанам
Бала кечкенә генә кыенлык алдында да югалып калырга мөмкин. Чөнки ул үзенең сәләтенә тулысынча ышанып бетми. Ата-ана балада ышаныч тудырырга тиеш. Аны "Син булдырасың, мин сиңа ышанам", - дип үсендереп, канатлар куеп тору кирәк.
4. Көнең ничек үтте?
Көннең ничек үтүе турында фикер алышып, баланың эчке дөньясы, уй-кичерешләре белән кызыксынып тору мөһим. Мәктәптә нинди яңалыклар булган, нинди күңелле яки күңелсез хәлләргә очраган. Әгәр бала кече яшьтән әти-әнисе белән уйларын уртаклашырга өйрәнә икән, димәк, тәрбияви нигезе нык булачак. Киләчәктә дә әти-әнисен якын дусты кебек тоячак.
5. Бирешмә!
Өлкәннәр, тормышта нинди генә авырлыклар булса да, алга барырга кирәклеген яхшы белә. "Күз курка – кул эшли" принцибына таянып эш итәбез. Әмма балалар моны әле белеп бетерми, кечкенә генә авырлыкны да зур итеп кабул итә. "Беркайчан да бирешмә!" – менә шушы сүзләрне бала үзләштерергә тиеш. Нинди генә уңышсызлыкка юлыкса да, югалып калмаслык булсын.
6. Мин синең белән горурланам!
Баланың һәр адымы – ул аның уңышы. Балага шушы уңышлары өчен шатлануыгызны күрсәтегез. Ул моны сизеп торсын. Киләчәктә яңа ачышлар ясарга канатлар булсын.
7.Бер кочаклыйм әле
Американың танылган психологы Вирджиния Сатир раслаганча, баланы көненә кимендә 4 тапкыр, ул үзен яхшы хис итсен өчен – 8, ә дөреслектә, 12 мәртәбә кочакларга кирәк икән. Тикшеренүләр күрсәткәнчә, кочаклау стрессны киметә, физик һәм психологик сәламәтлекне яхшырта.
8. Мин һәрвакыт синең белән
Балаларга авыр хәлләрдә ярдәм итү мөһим. Ул үзе генә түгел икәнлеген тоярга тиеш. Авыр минутта аңа гаилә әгъзалары ярдәмгә киләчәк дигән уй белән кыенлыкларны күпкә җиңелрәк кичерәчәк.
9. Син акыллы

Балага ни өчен моны ишетү мөһимме? Ул үз-үзен түбәнсетергә тиеш түгел. Һәрчак аның акылын мактарга тырышыгыз.
10. Рәхмәт!
“Рәхмәт” сүзен ишетү, олыларга гына түгел, балаларга да ошый. Берәр ничек ярдәм итсә, рәхмәт әйтергә кирәк. Дөрес, кайвакыт бала эшне сез теләгәнчә башкармас та. Хаталар турында ипләп кенә аңлатырга кирәк. Ә “рәхмәт” сүзе ата-ананың баласы белән араларны якынайтучы тылсымлы таякчык.
Ә сез бу җөмләләрне еш әйтәсезме?

Шәхси гигиена – китай вирусыннан саклану чараларының нигезе.

Китай вирусы башка сулыш юлы вируслары кебек, инфекцияле кеше йөткергәндә яки төчкергәндә һава-тамчы юлы белән тарала. Моннан тыш, кемдер теләсә нинди пычранган өслеккә, мәсәлән, ишек тоткасына кагылган чакта. Кешеләр пычрак куллары белән авызга, борынга яисә күзгә кагылганда зарарлана.

Таҗвирус йоктырудан билгеле бер саклану чараларын үтәгез. Иң мөһиме – кулларыгыз ару-пакъ булсын, аларны сабынлап суда еш юып торыгыз яки дезинфекцияләү әйберләрен кулланыгыз. Юылмаган куллар белән авызга, борынга яки күзгә кагылмагыз. Теләсә нинди хәлләрдә кулларны арулату өчен, үзегез белән кулларны дезинфекцияләү әйберләрен йөртегез.Ашар алдыннан кулларны юыгыз. Кешеләр күп булган урыннарда, җәмәгать транспортында аеруча да сак булыгыз.Мондый урыннарда булганда өслекләргә һәм әйберләргә, битегезгә мөмкин кадәр кагылмаска тырышыгыз.Үзегез белән бер тапкыр кулланыла торган тастымал йөртегез һәм йөткергәндә, төчкергәндә һәрвакытта борынны, авызны томалагыз, һәм файдаланганнан соң аларны һичшиксез юк итегез.Уртак төргәкләрдән (чикләвекләр, чипсылар, печенье) яки савыт-сабадан ризыкларны, әгәр аңарга башка кешеләр үзләренең куллары белән кагылган булса, ашамагыз. Эпидемиология күренешләре тотрыкланганчы, кул бирешеп күрешмәгез. Эштә үзегез кагылган өслекләрне һәм җайланмаларны (санак клавиатурасы, уртак файдаланудагы оргтехника панельләре, смартфон экраны, пультлар, ишек тоткалары һәм саплары) даими арчыгыз-юыгыз. Кешеләр күмәк булган урыннарда яки транспортта чакта, кискен сулыш юллары вирусы (бизгәк, томау, йөткерү, борын тыгылу) билгеләре булган кешеләр белән элемтәгә кергән вакытта битлек кулланыгыз. Балаларга таҗвирусны профилактикалау турында сөйләгез. Аларга микроблар ничек таралуы, кулларга һәм биткә яхшы гигиена нигә мөһим икәнлеген аңлатыгыз. Гаиләдә һәркемнең үз сөлгесе барлыгына инаныгыз, теш щеткаларын һәм башка шәхси гигиена әйберләрен уртак кулланырга ярамаганлыгын исләренә төшерегез. Бинаны ешрак җилләтегез.



“Куркынычсызлык турында сөйләшик”
Балалар һәм куркынычсызлык.

Хәзерге дөньяда социаль һәм экология торышының планетадагы барлык кешеләргә дә борчу тудырганы беркем өчен дә сер түгел. Аеруча без аны иң ярдәмгә мохтаҗ булган гражданнар – кечкенә балалар өчен тоябыз. Без барыбыз да – педагоглар, әти – әниләр, тәрбиячеләр түбәндәге сорауга җавап бирергә тырышабыз. Ничек итеп балаларыбызга куркынычсызлык һәм сәламәт тормыш булдырырга. Бала төрле ситуацияләргә очрап югалып калырга мөмкин. Өлкәннәрнең бурычы тормыштагы куркыныч ситуацияләр белән очрашуга әзерләү генә түгел:
-беренчедән, балаларга гомуми кабул ителгән тәртип нормалары турында белем бирелергә тиеш;
- икечедән, теге яки бу очракта уйлап эш итәргә, өйдә, урамда, паркта һәм транспортта мәктәпкәчә яшьтәге балаларга үз – үзләрен дөрес тоту өчен кагыйдәләрне өйрәтергә:
-өченчедән, мәктәпкәчә яшьтәге балаларны мөстәкыйльлеккә һәм җаваплылыкка өйрәтү:

Куркынычсызлык һәм сәламәт тормыш булдыру өчен өлкәннәрнең бала белән һәрдаими үзара бер тигез аралашуы мөһим: авыр очракларда бергә чыгу юлларын эзләү, проблемаларны бергәләп чишү, диалоглар үткәрү, бергәләп өйрәнеп, бергәләп ачышлар ясап, бергәләп шатланырга.

Балалар белән куркынычсызлык кагыйдәләре турында без, өлкәннәр сөйләшкәндә, әлбәттә мисаллар китерәбез. Ләкин шул ук вакытта кисәтәсе дә килә: өйрәтү барышында артыгын актерлык һөнәренә бирелеп китү ярамый, "психологик куркынычсызлык" турында да кирәкмәс.

Куркынычсызлык кагыйдәләрен үзләштерү күп төрле"ярамый" дигән сүзләр белән тыгыз юнәлештә тора. Өлкәннәр үзләре дә сизмәстән: "тимә", "кит", "ярамый" дигән сүзләрне еш кына кабатлыйлар. Балаларга уңай йогынты ясаучы сүзләрнең "һәрвакыт шулай эшлә...", "бу куркынычсыз" файдалырак икәнен онытмаска кирәк. Шулай ук өлкәннәр тарафыннан күрсәтелгән уңай мисаллар да мөһим чара булып тора.

Мәктәпкәчә яшьтәге балаларның үзенчәлекләренә тукталасы килә. Балалар "монда" һәм "хәзер" дигән төшенчәләр белән яшиләр. Аларга нәрсә куркыныч, ә нәрсә куркынычсыз булуы аңлашылмый. Өлкәннәр беренче чиратта балалар өчен тыңлау чикләрен булдырырга тиеш. Соңрак балалар үзләре үк чикләрне үз – үзләренә куячаклар.

Балаларны күзәтүсез калдырырга ярамый. Бала һәрвакытта өлкәннәрнең күз алдында булырга тиеш. Һәм әлбәттә, өлкәннәр баланың кая һәм кем белән булуын белеп торырга тиешләр.

Балаларны өйдә үз – үзләрен тоту кагыйдәләре белән дә таныштыру кирәк. Алар өйдә куркыныч әйберләрнең – кадаклар, энәләр, дарулар, без, кнопкалар, чүкеч, булавкалар булуын белергә тиеш. Тагын өйдә электроприборлар да күп, шуңа күрә өйдә өлкәннәр булмаганда мәктәпкәчә яшьтәге бала алар белән кулланмаска тиеш. Шулай ук, әгәр бала үзе генә өйдә булган вакытта ишекне шалтыратсалар яки шакысалар ишек янына килмәскә һәм бөтенләй ишекне ачмаска кирәк. Мәктәпкәчә яшьтәге балаларны "гаилә", "туганнар", "дуслар", "танышлар" дигән төшенчәләр белән таныштыру мөһим.

Әгәр бала урамда үзе генә йөри икән, ул өлкәннәрнең куркыныч тудырырга сәләтле икәнен белергә тиеш. Кешенең тышкы кыяфәте аның ниятләре белән туры килмәскә дә мөмкинлеген төшендерергә кирәк.

Без кызыклы һәм аңлаешлы итеп балаларга өйдә һәм урамда үз – үзен дөрес тотарга өйрәтергә тиеш. Әлбәттә өйрәтү барышында балалар өчен өлкәннәрнең шәхси үрнәге зур роль уйнаганын онытмаска кирәк.

«Беләсем килә!» сәхифәсе

Фломастер

Фломастерга охшаган иң борынгы язу әсбабы Борынгы Мисырда барлыкка килә. Тутанхамон исемле фараонның каберлеге казылмаларында археологлар бакырдан ясалган карандашсыман әсбаб табалар. Аның эченә кара сеңдерелгән таякчык куелган була.

Озак вакытлар фломастер ясау идеясе беркем тарафыннан да кулланылмый, бары тик 1942 елда гына япон милләтеннән булган Юкио Хори мисырлыларның бакыр карандашына охшаган әсбаб ясый. Таякчыктан кара агып чыкмасын өчен, ул аның очына махсус очлык куя.

Европадагы беренче фломастер 1960 елда Германиядә барлыкка килә. Аның очлыгы пресслланган киездән ясалган була. Шул вакытта Японияда очлыгы фетрдан ясалган фломастерлар ясый башлыйлар.

«Фломастер» сүзе каян килеп чыккан соң? Моның сере бик гади: фломастерлар өчен кара ясаган беренче фирма шулай аталган була. Инглиз теленнән «флоу» сүзе «агарга» дип тәрҗемә ителә.

Фломастерның төзелеше бик гади: пластиктан ясалган корпус, фетрдан ясалган очлык һәм корпус эчендә урнашкан эре күзәнәкле стержень. Аңа билгеле бер төстәге кара сеңдерелгән була.

Бүгенге көндә фломастерлар бик популяр. Аларны олылар да, нәниләр дә бик яратып куллана. 72 төстәге, вакыт үтү белән төсен үзгәртә торган, текстильгә ясау өчен эшләнгән фломастерлар да бар.