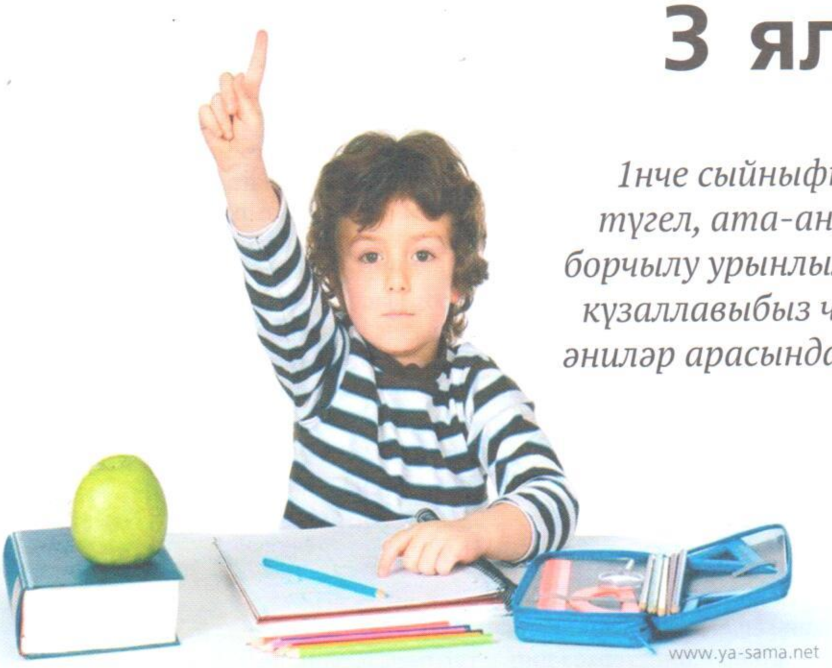
Мәктәпкә әзерләү турында 3 ялгыш фикер



1нче сыйныфка укырга керү – сабыйларга гына түгел, ата-анасы өчен дә зур стресс. Шулкадәр борчылу урынлымы? Мәктәп тормышы турында күзаллавыбыз чынбарлыкка туры киләме? Әти-әниләр арасында киң таралган өч ялгыш фикерне белеп тору комачау итмәс.

Дания ФӘХЕРТДИНОВА, психолог

Беренче ялгыш фикер: «Күбрәк белсә, яхшырак»

Күп әти-әниләр баласын мәктәпкә кергәнче үк укырга, язарга мәҗбүри өйрәтә. Янәсе, никадәр күбрәк мәгълүмат үзләштерсә, аның өчен шулкадәр әйбәтрәк. Әмма бу гына мәктәпкә әзерлек күрсәткече түгел. Дөрес, интеллектуаль үсешнең бер начарлыгы да юк. Тик моның икенче ягы да бар: күптән өйрәнгән нәрсәләр турында кабат тыңлау аңа кызык булырмы икән соң? Шуңа күрә мәктәпне баланың акыл үсешенә туры китереп сайларга тырышыгыз. Булачак укытучысы белән дә алдан танышу яхшы. Тәҗрибәле мөгаллим аның акыл үзенчәлекләренә, мәгълүматны үзләштерә алу сәләтенә карап йөкләмәләрне билгеләячәк.

1нче сыйныфта балага төрле яклап таләпләр явып кына тора. Аның өчен иң кыены – әнә шул кагыйдәләргә буйсыну. Моңа өйрәтү өчен иң әйбәт ысул – уен. Мәктәпкә китте дип кенә баланы уйнаудан тыймагыз, үзегез дә кушылып уйнагыз. Бала уен вакытында яшьтәшләре белән аралашырга, хисләре белән идарә итәргә өйрәнә.

Икенче ялгыш фикер: «Ул әле кечкенә, бу йөкләмәне булдыра алмас»

Бу очракта әти-әни сабыен бөтен кыенлыклардан һәм борчулардан сакларга тырыша. Балалар моны бик тиз сизеп ала. Аз гына катлаулы биремгә юлыгуга, ул «миннән булмый», дип тизрәк өлкәннәр янына йөгерәчәк. Тик чынбарлыкта баланы мәктәптәге стресс һәм авырлыклардан саклап калу мөмкин түгел. Кирәк тә түгел. Менә аңа терәк булырга мөмкин. Өч кагыйдәне онытмагыз:

- бала инде үзләштергән биремнәргә катышмагыз;
- әлегә ул үзе генә эшли алмаган биремнәрдә киңәшче булыгыз;
- ул башкара алмастай эшләрне генә үзегез башкарыгыз.

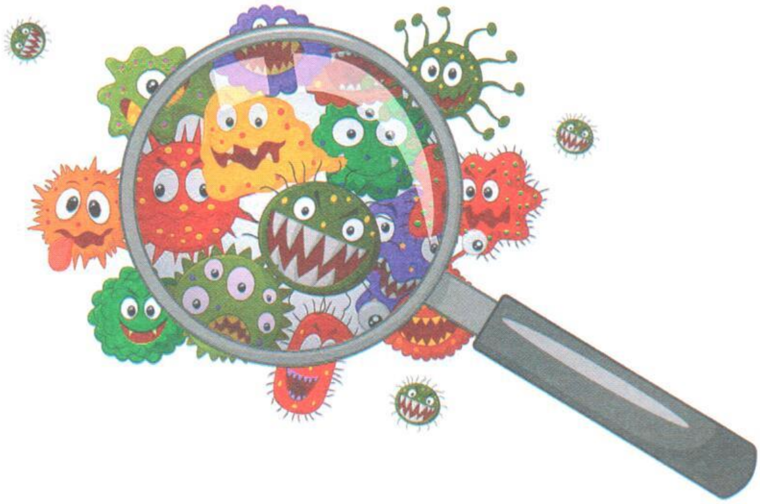
Өченче ялгыш фикер: «Балалар укырга теләми, шуңа күрә аларны гел күзәтеп торырга һәм җәза бирергә кирәк»

Яңалык белән кызыксыну – кешенең табигатендә. Белем алу өчен тыныч, нормаль мохит тудырылалар икән, бала, һичшиксез, мәктәптә дә теләп укыячак. Ә басым ясауга, гаделсезлеккә һәм җәзага тартуга ул каршылык белән җавап бирәчәк. Нәтиҗәдә, аның укуы гына начарланып калмыйча, үзара мөнәсәбәтләрдә дә упкын барлыкка килүе бар. Бала мәктәптә үзен шәхес дип хис итсен өчен, аны гаиләдә үк шулай таныргa кирәк. Җәзадан куркып кына белем алуга омтылыш барлыкка килми. ГМ

Эчәклектәниләр «яши»?

«Ашар алдыннан һәрвакыт кул юарга кирәк», – дип балаларны өйрәтәбез. Бакчада яңа өлгергән, кибет-базарлардан сатып алынган яшелчә, җиләк-җимешне юмыйча ашарга ярамаганлыгын да аңлатабыз. Елгадан тотылган балыкларны башта яхшылап пешерү зарур икәнлеген дә күп ата-ана белә. Әгәр бу таләпләр үтәлмәсә, нәрсә була?

Зимфира БАРИЕВА, Роспотребнадзорның Татарстандагы идарәсе эпидемиология күзәтү бүлеге баш белгече



Пычрак куллар авыруы

Кешенең эчәклекләрендә төрле суалчаннар яши. Балалар арасында иң киң таралганы – энтеребиоз, халык телендә аны «бабасыр» диләр. Аларның зурлыгы 1-1,5 сантиметрга җитә, ак төстә. Бу – пычрак куллардан күчә торган авыру. Бабасыр булса, баланың арт юллары кычыта, бигрәк тә кичке якта. Сабый кулы белән арт юлларына кагыла һәм бабасырның күкәйләре кулга, тырнак астына эләгә. Һәм шул кулы белән ул ишек тоткаларына, уенчыкларга тотына. Икенче бала яки олы кеше ишек тоткасына үрелә, ә аннан юмаган кулын авызына каба, нәтиҗәдә теге күкәй авыз куышлыгына керә. Мондый хәлгә тарымас өчен баланы кечкенәдән кулын юарга өйрәтергә кирәк.

Бабасыр зурларда да була, ләкин 3-6 яшьлек балаларда күбрәк очрый. Ник дигәндә, бу чорда бәләкәчләр балалар бакчасына йөри, бик актив була, бер-берсе белән күбрәк аралашалар. Энтеребиоз таралмасын өчен балалар сырхауханәсендә тикшеренү узганда соскоб алына, тизәк тапшырыла. Бабасырның күкәйләре булса, микроскоп аша күренә.

Ускәндә бу күп балаларда була, тик борчылырга кирәкми. Әлеге авыру дарулар белән бик тиз юкка чыга, андый зур куркыныч тудырмый. Авыруны дарусыз да җиңеп була, моның өчен игътибар, чисталык сорала. Энтеребиоз башта эчәклекләрдә үсә һәм күкәй салырга тышка, ягъни арт юлга чыга. Күкәй салганнан соң алар үзләре үләләр. Арт юлларын юып, чисталыкны саклаган очракта бу паразитлар башка борчымаячак. Иң мөһиме: бәләкәч кулы белән арт юлларына кагылмасын, алайса яңадан бабасырның күкәйләре кулына, ә аннан авыз куышлыгына эләгергә мөмкин.

Энтеребиоздан котылу өчен:

1. Тырнаклар киселгән, куллар сабын белән юылган булсын.
2. Авыру ябык эчке киемнән йокласын һәм аны көн саен алмаштырсын.
3. Баланың арт юлларын һәр көн иртән һәм кичен сабын белән юыгыз.
4. Авыру йоклаган урын-җирне һәр көн юыгыз һәм кайнар үтүк белән йөртегез.
5. Бер өлешкә бер өлеш сода белән сабын эретмәсе кушып, ишек тоткаларын, уенчыкларны яхшылап юыгыз.

КИҢӘШ:

Ит, балык эшкәртү өчен аерым такта булдырырга кирәк. Пешмәгән ит, балык ризыклары белән эш иткәннән соң пычак, такта, кулны яхшылап сабын белән юу зарур.

www.shutterstock.com

Аскаридоз билгеләре:

- йөткерү, бронхит;
- буылу, тын кысылу;
- температура күтәрелү;
- кайбер очракларда вак бетчәләр чыгу;
- калтырану.

ӘТИ-ӘНИ КОЛАГЫНА

Иммунитет көчле икән, эчәклектә паразит суалчаннар булса да, авыруның башлангыч чорында бала үзен яхшы хис итәргә мөмкин. Паразитлар бармы, юкмы икәнен тикшерүнең иң ышанычлы ысулы: сырхауханәдә тизәк анализы тапшыру. Бүгенге көндә һәр төр паразит авыруны да дарулар, махсус препаратлар белән дәвалап була.

Описторхоз:

- тән саргаю;
- хәлсезлек;
- кәеф булмау;
- тамак төбе кибү,
- эчнең өске өлеше авырту;
- температура күтәрелү;
- косасы килү.

Дифиллоботриоз:

- хәлсезлек;
- тел чатнау;
- авырту.

Юылмаган яшелчә куркыныч

Туфрактан иярә торган суалчаннарның бер төре – аскаридоз. Аскаридоз тышкы кыяфәте белән яңгыр суалчанын хәтерләтә: алсу төстә, 20-40 сантиметрга кадәр җитәргә мөмкин. Күбрәк җәйге һәм көзге вакытта, ягъни җиләк-җимеш чорында үрчи. Аскаридозның күкәйләре туфракта берничә еллап яши ала. Күкәйләр кеше организмына кергәннән соң гына үсәргә сәләтле. Әлеге паразитлар зарарланган туфракта үскән яшелчә, җиләк-җимештә була. Аскаридоз йоктырмауның юлы бик гади – бакчада үскән җиләк-җимеш, яшелчәне яхшылап юып ашарга кирәк. Кайбер балалар туфракның үзен ашый, ата-аналар игътибарлы булсын иде. Туфракта күп төрле паразитлар булырга мөмкин. Эчәклекләрдә аскаридоз булганда, балаларда хәлсезлек, йөткерү, аллергия, ябыгу күзәтелергә мөмкин. Бүген әлеге авыру бик күзәтелми, чөнки цивилизация алга китте: авылларда да бәдрәфләр өйдә, канализация бар, ягъни тизәк туфракка эләкми. Тизәкне беркайчан да бакчага, кырга түгәргә ярамый, чокыр казып, шунда күмәргә кирәк.

Аскаридозның икенче төре – токсокароз, кешегә ул эт-мәчедән күчә, мускулларда яши. Токсокароз күкәйләре белән зарарланган туфракта үскән яшелчә, җиләк-җимешне юмыйча ашаган очракта, бу авыру балаларга, олы кешегә дә күчә. Токсокарозны кан анализы аша гына белеп була.

Ит, балыктан күчә

Балыктан кешегә иярә торган паразит суалчаннар – описторхоз дип атала. Ул бары тик елга балыкларында – кәрәкә, корбан, сазанда була. Аны озаклап (кимендә 20 минут) кыздырырга кирәк. Дөрес, ул авыру һәр очракта була диган сүз юк, шулай да саклану чараларын күрү комачау итмәс. Балаларга елга балыкларын бөтенләй ашатырга киңәш итмибез. Кечкенәләр өчен иң яхшысы – диңгезнеке. Балалар бакчаларында, мәктәпләрдә елга балыгы бирелми.

Описторхоз шулай ук түбән температурада да үлә. Шуңа күрә башта балыкны туңдыргычта тотарга кирәк. Әлеге төр паразит суалчан тышкы тирәлеккә бик чыдам. Аларның күкәйләре авыз куышлыгына керә, аннан кан аша үт юлларына эләгә. Үт сыекчасы хисабына яши, үт куыгын зарарлый. Вакытында дәваламасаң, үт юлларын ябарга мөмкин. Ә кечкенә балаларда физик үсеш тоткарлану күзәтелә.

Туңдыргычта тотарга

Балыктан кешегә иярә торган тагын бер төр суалчан – дифиллоботриоз. Ул күбрәк чуртан, жумбада (налим) була. Описторхоз очрагындагы кебек, елгадан алып кайткан балыкны башта туңдыргычта берике атна тотсаң яхшырак, паразит суалчаннар түбән температурада үлә.

Дифиллоботриоз кан анализы аша күренә.

Хайванга кешедән иярә

Ит аша үгез, дуңгыз суалчаны йоктырырга мөмкин. Исеменнән үк күренгәнчә, мөгезле эре терлектә була һәм ит аша кеше организмына иярә. Җитди авыру. Үгез суалчанының озынлыгы 7 метрга кадәр җитә, ә дуңгызныкы 2 метрга кадәр була. Алар ак төстә, кешенең эчәкләрендә яши.Ничек кенә сәер тоелмасын, бу төр суалчаннар хайваннарга кешеләрдән иярә. Чылбыр буенча бара: паразитлар белән зарарланган кешенең тизәге туфракка эләгә, хайван шул туфракта үскән үлән белән туклана һәм авыру йоктыра. Ә сау-сәламәт кеше авыру хайванның итен ашый...

Ата-аналарны, укучыларны тынычландырасы килә: бу паразит авырулар соңгы өч ел эчендә республикада теркәлмәде. ГМ