ŞU GÜNKI

ATA-ENE

ENE SÜÝDI

Ene süýdi çaga üçin gerekli ýokumly maddalary düzüminde saklaýar. Ol çaganyň bedeninde ýeňil özleşýär. Çagany ýokanç kesellerden goraýar.

1

WAKSINALAR

Waksinalar ýokanç keselleriň öňüni almagyň iň ygtybarly ýoludyr. Ýogsa-da, waksinalary nähili tertipde we haýsy ýagdaýda ulanmalydygyny bilýäňizmi?!

2

SAGDYN IÝMITLENMEK

Kiçi ýaşdan başlap, sagdyn iýmitlenmegi öwretmek çaganyň bütin ömründe sagdyn bolmagyna ýardam berýär. Munuň üçin ata-ene näme etmeli?

4

ÇAGANYŇ RUHY SAGLYGY

Çagalary beden we ruhy taýdan sazlaşykly, sagdyn ösdürip ýetişdirmek üçin hünärmenler tarapyndan ýörite işlenip düzülen maslahatlar.

6

5 DÜZGÜN

Çaga terbiýesinde esasy 5 sany düzgünden, ýagny gujaklamak, oýnamak, gürleşmek, sport we okamakdan peýdalanmalydygyndan habaryňyz barmy?!

8

ÇAGALAR ÜÇIN IŇ GYMMATLY IÝMIT — BU ENE SÜÝDI

Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasy tarapyndan geçirilen köp sanly barlaglaryň netijesinde çaga üçin iň ýokumly, gymmatly iýmit ene süýdüdigi tassyklanyldy.

Ene süýdi çaga üçin gerekli bolan ýokumly maddalary öz düzüminde saklaýar. Ol çaganyň bedeninde ýeňil özleşýär. Çagany dürli ýokanç kesellerden goraýar. Şonuň üçin bäbeklik döwründe (1 ýaşa, has takygy, 6 aýlyga çenli) çagany hökmany ýeke-täk ene süýdi bilen iýmitlendirmek maslahat berilýär. Emeli iýmitlendiriş çärelerini diňe çaga haýsydyr bir sebäplere görä ene süýdi bilen iýmitlenmedik ýagdaýynda geçirmeli. Şeýle hem çagany ene süýdi bilen iýmitlendirmek enäni birnäçe kesellerden goraýar.

GÜNÜŇ DOWAMYNDA NÄÇE GEZEK ÇAGANY ENE SÜÝDI BILEN IÝMITLENDIRMELI?

Ýaňy dünýä inen bäbejikler çalt ösýändikleri sebäpli, 24 sagadyň dowamynda, takmynan, 8 – 12 gezek iýmitlendirilýär. Şonuň

üçin hem çaganyň islegine görä, ony wagtly-wagtynda iýmitlendirip durmaly. Her bir ene gündelik şahsy arassaçylyk tertip-düzgünlerini berjaý etmeli.

BÄBEGI IÝMITLENDIRMEK ÜÇIN GÖWSI ÝUWMALYMY?

Bäbegi iýmitlendirmezden ozal, göwsi ýuwmak hökman däldir. Sebäbi enäniň göwsüniň deri örtügi peýdaly bakteriýalary öndürýär. Şol bakteriýalar enäniň göwsünde infeksiýanyň döremeginiň öňüni alýar.

ÇAGANY HAÇAN ENE SÜÝDI BILEN IÝMITLENDIRIP BAŞLAMALY?

Çaga dünýä inenden soňky birki sagat ene we çaga üçin örän möhüm pursatlaryň biridir. Dogrumdan soňky ilkinji günlerde enede emele gelýän ilkinji ene süýdüne owuz süýdi diýilýär. Ol çaganyň entek kämilleşmedik içegeleriniň ösmegine ýardam berýär. Owuz süýdüniň ähmiýetiniň uludygy ylmy tejribeler arkaly subut edildi.

ENÄNIŇ IÝMITLENIŞI NÄHILI BOLMALY?

Kiçi ýaşly çagaly eneler (elbetde, lukman tarapyndan aýratyn bellik bolmasa) adaty günlerdäki ýaly iýmitlenmegi dowam etmeli.
Iň geň ýeri, enäniň iýýän iýmitiniň tagamy süýdüň üsti bilen çaga barýar, ýagny çaga emýän süýdi arkaly enäniň iýýän iýmitleri bilen tanyşýar.

Bu bolsa, çaganyň 6 aýdan soňky goşmaça iýmitlendiriş döwrüne taýýarlyk bolup hyzmat edýär.

ENE SÜÝDI BILEN IÝMITLENDIRÝÄN ENELER IŞE ÝERLEŞENDE, ÇAGALARYNY ENE SÜÝDI BILEN IÝMITLENDIRMEGI BES ETMELIMI?

Kiçi ýaşly çagaly eneler gaýtadan işe çykanlarynda (ýa-da täze işe ýerleşenlerinde), çagalaryny ene süýdünden iýmitlendirmegi dowam etmek üçin, hökman maşgala agzalarynyň, iş ýerindäki ýolbaşçylaryň we tutuş jemgyýetiň goldawyna mätäçdir.

Şeýle hem «***Ene süýdi bilen iýmitlendirmegi wagyz etmek hem-de goldamak hakynda***» Türkmenistanyň Kanuny ýaly hukuk namalar hem çagany ene süýdi bilen emdirmekligi goldamaklyga gönükdirilendir.

BIR ÝYLDAN KÖP ENE SÜÝDI BILEN IÝMITLENDIRENIŇDEN SOŇ, ÇAGANY SÜÝTDEN AÝYRMAK KYN BOLÝARMY?

2 ýaşyna çenli ene süýdi bilen iýmitlendirmegiň çaganyň we onuň ejesiniň saglygy üçin peýdalydygyny ylym doly tassyklaýar. Eneleriň we çagalaryň hemmesi deň bolmaýar. Şonuň üçin çaganyň 6 aýdan soňky döwründe ene süýdi bilen iýmitlendirmegi näçe wagt dowam etmelidigini eneler we degişli lukmanlar bilelikde kesgitlemelidirler.

ÖZÜŇIZI SYNAP GÖRÜŇ!

1) Çaga dünýä inenden soňra, ilkinji bir sagadyň dowamynda çagany ene süýdi bilen iýmitlendirmäge başlamaly.
a) Dogry b) Ýalňyş

2) Ene süýdi çagany dürli ýokanç kesellerden goraýar.
a) Dogry b) Ýalňyş

3) Göwüsden iýmitlendirmek enäniň süýji keseliniň, ýumurtgalyk we süýt mäzleriniň çiş keseliniň hem-de ýürek-damar keselleriniň, şeýle hem nerw keseliniň öňüni almaga ýardam berýär.
a) Dogry b) Ýalňyş

4) Ýaňy dünýä inen çagany günde birki gezek ene süýdi bilen iýmitlendirmek ýeterlikdir.
a) Dogry b) Ýalňyş

5) Kiçi ýaşly çagaly eneler (lukman tarapyndan ýörite bellik ýok bolsa) berhiz saklaman, adaty günlerdäki ýaly iýmitlenmeli.
a) Dogry b) Ýalňyş

6) Bir ýyldan köp göwüsden iýmitlendireniňden soň, çagany süýtden aýyrmak kyn düşýär.
a) Dogry b) Ýalňyş

7) 2 ýaşyna çenli ene süýdi bilen iýmitlendirmek çaga üçin hem, ene üçin hem peýdalydyr.
a) Dogry b) Ýalňyş

8) Eneler işe ýerleşende, ene süýdi bilen iýmitlendirmegi bes etmeli ýa-da çäklendirmeli.
a) Dogry b) Ýalňyş

Dogry jogaplar üçin QR kody okadyp bilersiňiz!

KESELLERIŇ ÖŇÜNI ALYŞ SANJYMLARY

WAKSINALAR

Keselleriň öňüni alyş sanjymlaryny kabul etmeklik ýokanç keselleriň öňüni almagyň iň ygtybarly we ýeke-täk ýoludyr. Ata-eneler çagalaryna ilkinji gezek keselleriň öňüni alyş sanjymyny etdirenlerinde, olarda öňüni alyş sanjymlary barada dürli soraglaryň peýda bolmagy adaty ýagdaýdyr. Keselleriň öňüni alyş sanjymlarynyň ähmiýeti barada halkyň sowatlylygyny ýokarlandyrmak maksady bilen, lukmanlar hem öz gezeginde raýatlaryň arasynda wagyz-nesihat işlerini alyp barýarlar.

WAKSINA NÄME DIÝMEK?

Keselleriň öňüni alyş sanjymlary, çaganyň dünýä inen wagtyndan başlap, dürli ýokanç kesellerden goramak maksady bilen peýdalanylýan sanjym serişdeleridir. Keselleriň öňüni alyş sanjymlary adamyň immun ulgamynyň belli bir kesellere garşy göreşijilik ukybynyň ýokarlanmagy arkaly ýokanç keseller bilen has netijeli göreşmäge ýardam berýärler.

WAKSINALAR HOWPSUZMY?

Keselleriň öňüni alyş sanjymlary örän ýokary netijelidir hem-de howpsuzdyr. Ähli keselleriň öňüni alyş sanjymlary Milli sanjym tertibine girizilmezden ozal, hökmany suratda düýpli, berk barlaglardan geçirilýär. Ýurdumyza diňe Bütindünä Saglygy Goraýyş Guramasy tarapyndan ykrar edilen keselleriň öňüni alyş sanjymlary getirilýär we olar Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasy tarapyndan hem-de ýurdumyz tarapyndan güwänamalaşdyrylýar.

KESELLERIŇ ÖŇÜNI ALYŞ SANJYMLARYNYŇ TERTIBI NÄHILI BOLMALY?

Milli sanjym tertibine laýyklykda, çagaňyzyň öňüni alyş sanjymlaryny wagtynda alsaňyz, geljekde onuň ýokanç kesellerden goraglylygyny üpjün edersiňiz. Şonuň üçin maşgala lukmanyna we maşgala şepagat uýasyna ýüz tutuň, olaryň maslahatlaryny berk berjaý ediň. Wagtynda sanjym edilmedik çaganyň ýokanç keseller bilen kesellemeklik ähtimallygynyň ýokarlanýandygyny hergiz ýatdan çykarmaň!

ÇAGALAR ÜÇIN KESELLERIŇ ÖŇÜNI ALYŞ SANJYMLARY HÖKMANMY?

Keselleriň öňüni alyş sanjymlary, esasan hem, çagalarda we immun ulgamy gowşak adamlarda agyr gaýraüzülmeleriň ýüze çykmagynyň öňüni alýar. Şonuň üçin keselleriň öňüni alyş sanjymlarynyň her bir adam üçin, aýratyn hem, çagalar üçin ähmiýeti uludyr.

KESELLERIŇ ÖŇÜNI ALYŞ SANJYMLARYNY KABUL ETMEKLIK ÝOKANÇ KESELLERIŇ ÖŇÜNI ALMAGYŇ IŇ YGTYBARLY WE ÝEKE-TÄK ÝOLUDYR.

KÖPÇÜLIKLEÝIN IMMUNITET NÄME DIÝMEK?

Jemgyýetde belli bir kesele garşy sanjym edilen adamlaryň sany belli bir mukdara ýetende, «köpçülikleýin immunitet» diýlip atlandyrylýan hadysa ýüze çykýar. Ýagny adamlaryň aglabasynda degerli derejede immunitet dörändigi sebäpli, ýokanç keseller aňsat ýaýrap bilmeýär.

Köpçülikleýin immunitet ýokanç keselleriň ýaýramagyny kynlaşdyrmak bilen, olaryň epidemiýa öwrülmeginiň hem öňüni alýar. Şeýlelikde, köpçülikleýin ýaýramaga mümkinçilik tapmansoň, kesel hem kem-kemden ýitmek bilen bolýar, hatda käbir ýagdaýda bütinleý ýok bolup gidýär.

Çaganyň sagdyn we kadaly iýmitlenmek endikleri

Sagdyn we kadaly iýmitlenmek çaganyň saglygy üçin uly ähmiýete eýedir. Kiçi ýaşdan başlap, sagdyn iýmitlenmegi öwretmek çaganyň ulalandan soň hem, hatda bütin ömrüniň dowamynda dogry hem-de kadaly iýmitlenmegine ýardam berer.

HER BIR IŞDE GÖRELDE BOLMAK

Körpejeler siziň her bir hereketiňizi, şol sanda saçagyň başynda özüňizi alyp barşyňyzy hem synlaýarlar. Saçagyňyzy sagdyn iýmitler, dürli şerbetler we işdäaçarlar bilen bezemek, şeýle-de fiziki taýdan işjeň bolmaklygy gazandyrýan çärelere yzygiderli gatnaşmak bilen, siz olara oňat görelde bolup bilersiňiz.

SAGDYN WE KADALY IÝMITLENMEK

Sagdyn we kadaly iýmitlenmek düşünjesini özleşdirmek adamyň bütin ömrüne sagdyn ýaşamagynyň iň ygtybarly usulydyr. Her gün kabul edýän iýmitiňizde, mümkin boldugyndan, gök önümleriň, miweleriň, kösükli we däneli ösümlikleriň bolmagyny gazanyň.

Her gün iýjek iýmitiňiziň terligine gözegçilik ediň. Iýmit önümlerini diňe ak bazarlardan we söwda merkezlerinden satyn alyň.

Satyn alan iýmit önümleriňiziň ulanyş we saklanyş möhletine üns bermegi unutmaň. Iýmit önümlerini kabul etmezden ozal, olaryň gigiýeniki talaplaryny berk berjaý ediň. Sowadyjyda olaryň özlerine niýetlenen tekjelerde goýuň. Mümkin boldugyndan, gündeki iýjek iýmitiňizi şol gün taýýarlap kabul ediň.

GÖK ÖNÜMLERIŇ WE MIWELERIŇ PEÝDASY

Her bir gök önümde we miwede adam bedeni üçin gerekli bolan witaminleriň aglaba bölegi bardyr. Şol sebäpli iýmitiňizde gök önümleriň we miweleriň her biriniň bolmagyny gazanyň. Eger-de öýde çagajyklaryňyzyň bulary kabul etmekliginde kynçylyk döreýän bolsa, onda çagajyklaryň gök önümleriň we miweleriň olaryň saglygy üçin nähili peýdalydygy barada düşünje beriň. Meselem, käşir

çagajygyň boý almagynda örän peýdaly. Şugundyryň we naryň bolsa ganyň köpelmeginde peýdasy uly. Üzümde glýukoza, almada demir köp. Olar hem öz gezeginde adam bedenine zerur bolan glýukozanyň we demriň gerekli mukdaryny berýärler. Şol sebäpli çagajyklaryňyz bilen birlikde gök önümlerden we miwelerden dürli işdäaçarlary taýýarlaň. Gök önümlerden taýýarlan işdäaçarlaryňyzyň has tagamly we işdämenlik bilen kabul edilmegini gazanmak üçin bolsa, olaryň düzümine gury ir-iýmişleri, şeýle hem ösümlik ýagyny goşup bilersiňiz. Umuman, her bir iýýän gök önümiňiziň we miweleriňiziň adamyň immun ulgamynyň göreşijilik ukybyny ýokarlandyrmakda hem peýdasy uludyr.

ERTIRLIK EDINMEGIŇ ÄHMIÝETI

Ertirlik edinmek sagdyn iýmitlenmegiň möhüm şertleriniň biri bolup durýar. Beloklara, uglewodlara we witaminlere baý ertirlik tagamlaryny, ýagny süýtli şüleleri, ýumurtga, mesge ýagyny, peýnir ýaly iýmit önümlerini kabul etmeklik çaganyň sagdyn ösmegine ýardam berýär.

FIZIKI TAÝDAN IŞJEŇLIGI GAZANDYRÝAN ÇÄRELER

Çagalaryň günde fiziki taýdan işjeň bolmagyny gazanmaly. Ir säher bilen beden berkidiji maşklary ýerine ýetirmeli. Olar çagalaryň ir bilen ukularyndan oýanmaklaryna, günüň dowamynda ruhubelent bolmaklaryna ýardam berýär. Şeýle hem çagalarda sportuň dürli görnüşlerine bolan höwes döretmeli. Bedenterbiýe we sport ýaşlaryň sagdyn kemala gelmegine, maksada okgunly bolmagyna uly ýardam berýär.

ÇAGANYŇ RUHY TAÝDAN SAGDYN ÖSMEGI

Ýaş çatynjalar ata-ene bolanlaryndan soňra, hemmetaraplaýyn öz perzentlerini alada edip başlaýarlar. Olar perzentlerini beden we ruhy taýdan sazlaşykly, sagdyn ösdürip ýetişdirmegiň jogapkärçiligini berk duýýandyklary sebäpli, käte lapykeçlik we aljyraňňylyk ýaly garjaşyk duýgulary başdan geçirýärler. Ine, şeýle ýagdaýlarda aljyraman baş alyp çykmak üçin hünärmenler tarapyndan ýörite işlenip düzülen maslahatlardan habarly bolmak peýdalydyr. Ruhy taýdan sagdyn çagany ösdürip ýetişdirmek barada berilýän soraglara hünärmenler şeýle jogap berýärler:

ÇAGANYŇ RUHY TAÝDAN SAGDYN ÖSMEGI HAKDA HAÇAN ALADA EDIP BAŞLAMALY?

Çaga eýýäm dünýä inenden onuň ruhy taýdan sagdyn ösmegi hakda alada edip başlamaly. Kiçi ýaşdan başlap, çagany ata-enesine baglaýan esasy zatlar bar: mähir, söýgi, görelde we goraglylyk. Çagaňyza kiçilikden mähir we söýgi berseňiz, onuň özüni goragly duýmagyny gazansaňyz, gynanan ýerinde gynanyp, begenen ýerinde begenmegi başarsaňyz, durmuşda öz ýoluny dogry tapmaga kömek berseňiz, onda çagaňyz üçin ömürboýy mizemejek ruhy binýadyň düýbüni tutdugyňyz bolar.

RUHY DARTGYNLYK ÝAGDAÝY ÇAGANYŇ DUÝGY TAÝDAN ÖSÜŞINE NÄHILI TÄSIR EDÝÄR?

Çaga gorkanda ýa-da belli bir sebäplere görä özüne

ähmiýet berilmeýändigini duýanda, ýa bolmasa iýmit ýetmezçiligini başdan geçirýän ýagdaýynda örän güýçli ruhy dartgynlyk duýýar. Ata-ene hökmünde biziň borjumyz çagamyzy şeýle dartgynlyga sezewar bolmakdan halas etmekdir.

Dartgynlyk ýagdaýynyň aradan aýrylmagy bilen hemme zat ýene öňki katdyna gelýär we çaga özüniň asuda, parahat ýerde ýaşaýandygyna göz ýetirýär. Şeýle-de bolsa, käbir çaga özüni dürsemek aňsat düşmeýär. Olardaky ruhy dartgynlyk uzak wagtlap dowam edip bilýär. Ine, şeýle ýagdaýlarda olardan ruhy goldawy gaýgyrmaly däldir. Ata-eneler, haçanda öz çagalarynyň ruhy goldawa mätäçlik çekýändigini duýan wagtynda, olara wagtynda hemaýat goluny uzatmalydyrlar.

ÇAGA BILEN NÄHILI ÝAKYN ARAGATNAŞYKDA BOLMALY?

Ata-ene bolmak, bu uly jogapkärçilikdir. Olar maşgalada öz wezipelerine aýratyn jogapkärçilikli çemeleşmeli we öz çagalaryna görelde mekdebi bolmaly. Her bir ata-ene maşgalada çaga terbiýesinde çaganyň her bir hereketine, ýekelikde we köpçülikde özüni alyp barşyna, sözleýşine, boş wagtlary näme bilen meşgullanýandygyna, näme bilen meşgullanmaga höwes bildirýändigine üns bermeli we biparh garamaly däl. Ýagny çagaňyza ähmiýet berýäniňizi duýduryň, onuň isleýän hem-de islemeýän zatlaryna belet boluň, ony ynjytman dogry ýola ugrukdyrmaga çalyşmaly.

Çaga maşgalada söýgüdir parahatlygyň höküm sürýändigini duýmaly. Söýginiň höküm sürýändigini duýar ýaly, çagaňyz bilen oýnaň, onuň bilen söhbetdeş boluň, ony gujaklap, söýgi, mähir bilen gurşaň.

ATA-ENELIK BORJUNY ÜSTÜNLIKLI ÝERINE ÝETIRMEGIŇ BÄŞ USULY

1) *Gujaklamak*
2) *Oýnamak*
3) *Gürleşmek*
4) *Sport*
5) *Okamak*

Çagaňyz bilen ruhy taýdan sagdyn gatnaşyk saklamak diňe çagaňyz däl, eýsem, siziň hem ruhy sagdynlygyňyz üçin örän möhümdir.

ATA-ENÄNIŇ GYNANJYNY ÝA-DA BEGENJINI ÇAGA BILMELIMI?

Çagany duýgularyň dünýäsi bilen ilkinji bolup tanyşdyrýan onuň ata-enesidir. Şonuň üçin gynançly we begençli ýagdaýlary başdan geçirýän wagtyňyzda çaga bu ýagdaýy dogry düşündirip bilmekligi gazanmaly.

Başgaça aýdanyňda, gam--gussaňy we şatlygyňy, esasan hem, durmuşyňyzda bolup geçýän gynançly pursatlary çaganyň ruhy dünýäsine zeper ýetirmejek şekilde beýan edip bilmegi başarmaly. Ýagny her bir çykgynsyz ýagdaýda hem baş alyp çykyp bolýandygyny düşündirmeli.

Bir zady hergiz ýatdan çykarmaň. Ruhy taýdan sagdyn bolmak diýmek, siziň ýa-da çagaňyzyň mydama özüni rahat, bagtly duýmagy diýmekdir.

GUJAKLAMAK

Gujaklamak söýgiňi, mähriňi, üns-aladaňy we dostlugyňy aýan etmegiň iň täsirli ýoly bolup, sözsüz aragatnaşygyň möhüm görnüşleriniň biridir.

Hut şonuň üçin bolsa gerek, her ýyl 21-nji ýanwarda bütin dünýäde gujaklaşmagyň baýramçylygy giňden bellenilip geçilýär. Şol gün ýakyn hossarlaryňyz, maşgala agzalaryňyz, dost-ýarlaryňyz, garaz, bir söz bilen aýdanyňda, gowy görüşýän adamlaryňyzyň ählisi bilen gujaklaşmaly diýlip hasap edilýär.

Hakyna seredeniňde, diňe ýöriteläp bellenilýän günde däl-de, eýsem, her gün gujaklaşmak has dogrudyr. Sebäbi gujaklaşmak, şol bir wagtyň özünde, örän peýdaly sagaldyş çäreleriniň hem biridir.

NÄME ÜÇIN MÖHÜM?

Lukmanlar hem-de fiziologlar tarapyndan geçirilen ylmy barlaglar gujaklaşmagyň duýgy taýdan dartgynlylygy aradan aýyrýandygyny, adamyň ruhuny göterýändigini, onuň özüni goragly duýmagyna hem-de beden sagdynlygyny berkitmegine ýardam berýändigini tassyklaýar. Gujaklaşmak, hasam kiçi çagalar üçin zerurdyr. Antropolog we pelsepeçi Eşli Montegýu gujaklaşmagyň çaganyň söýmäge bolan ukybyny ösdürýändigini, şeýle hem 7–8 ýaşyna çenli juda az ýa-da bütinleý bagra basylman ulalan çagalarda, soňlugy bilen, mähir-şepagat duýgularynyň oýanmaýandygyny belleýär. Çagany gujaklamak ata-ene üçin hökmany zerurlykdyr. Sebäbi ol çagasyna şeýdip, öz mährini siňdirýär, ony janyndan eý görýändigini mälim edýär.

NÄHILI PEÝDASY BAR?

Bäbegiň entek gözüniň doly görmeýän, gulagynyň eşitmeýän, özüne aýdylan sözleri aňşyrmaýan ilkinji günlerinden başlap bagra basylmagy çaga bilen ata-enäniň arasyndaky duýgy arabaglanyşygyny pugtalandyrýar.

Kaka ýa-da eje perzendini bagryna basanda, çaga olaryň gujagynyň ýylysyny duýýar, ysyny tanaýar we ol özüniň ata-enesine asudalygyň, parahatlygyň hem-de ynamyň janly nusgasy hökmünde garaýar. Bäbegiň ata-enesini görende, ýylgyrmagy ýa-da olara elini uzatmagy çaga bilen ulularyň arasyndaky duýgy gatnaşygynyň ilkinji alamatlarydyr. Wagtyň geçmegi bilen bolsa, bu gatnaşyk ynama öwrülýär we çaga özüniň içki oý-pikirlerini, şatlygyny-gussasyny çekinmän, ejesi ýa-da kakasy bilen paýlaşyp bilýär.

Gujaklamak çagada diňe ýakymly duýgulary oýarman, eýsem, onuň sagdyn ösmegine hem itergi berýär. Şu wagta çenli geçirilen köp sanly barlaglarda dürli sebäpler bilen ata--enäniň mährinden mahrum galan çagalaryň (olar hernäçe sagdyn iýmit bilen üpjün edilseler hem) beden saglygy taýdan öz ýaşdaşlaryndan görnetin yza galýandygy subut edildi.

Ata-enäniň çaga bilen mähirli gatnaşygy onuň ösüş gormonyny (somatotropin) gowy işläp çykarmagyna ýardam berýär. Ata--enesi tarapyndan söýgülenýän

çagalaryň boý we agram alşy-da kadaly bolýar. Olaryň immun ulgamy güýçli bolýar. Şeýle hem olar ruhy dartgynlyk ýagdaýyndan aňsatlyk bilen baş alyp çykýarlar.

GUJAKLAMAK – SÖZSÜZ BEÝAN EDIJI DIL

Çagaňyzy her gün gujaklaň! Ady belli psiholog Wiržiniýa Satiriň aýdyşy ýaly: «Biziň ýaşaýşymyzy dowam etdirmegimiz üçin günde 4, goldaw berilýändigini duýmagymyz üçin günde 8 we ösüp kemala gelmegimiz üçin bolsa günde azyndan 12 gezek bagra basylmagymyz gerek».

Bu sözlerde kesgitli sanlar görkezilýän hem bolsa, elbetde, her adamyň mähre mätäçlik derejesi birmeňzeş däl bolmagy ahmal. Ýeri gelende, ýene bir zady hem nygtamak gerek. Oglan ýa-da gyz — olaryň ikisi hem deň derejede söýgülenmäge mätäçdir.

GUJAKLAMAGYŇ DÜZGÜNI

Çagaňyzy gujaklamakçy bolanyňyzda, gözüňiz onuň gözüniň deňine geler ýaly, aýagyňyzy epiň ýa-da dyzyňyzyň üstüne oturyň. Soňra ony bagryňyza basyň we yzyndanam gözüniň içine serediň. Gözüňizi çagaňyzyň gözünden aýyrman, ony söýýändigiňizi aýdyň we ýylgyryň!

GÖWÜN GÖTERIJI SÖZLERDEN HAS TÄSIRLI

Duýgyňy diňe söz bilen däl, eýsem, eliň ýa-da teniň arkaly hem beýan etmek bolýar. Çagaňyz bilen mähirli gatnaşyk saklajak bolsaňyz, ony köpräk söýgüläň. Mysal üçin, ony eliňize alyp göteriň, ogşaň, gujagyňyzda oturdyň, başyny sypalaň, bagryňyza basyň, eliňiz bilen saçyny daraklaň, ýaňagyňyzy çagaňyzyň ýaňagyna ýa-da burnuna degriň... Bu hereketleriň ählisi çaga üçin özüniň söýülýändigini aňladýan «sözlerdir». **Adatça, hereketiň üsti bilen aýdylan şeýle «sözler» agyzdan çykýan sözlerden has täsirli bolýar.**

OÝNAMAK

Çaganyň iň halaýan zady oýundyr. Şonuň üçin pedagoglaryň we psihologlaryň çaganyň mekdebe çenli döwrüne «oýun döwri» diýip kesgitleme bermegi hem ýöne ýerden däldir.

Kiçi çagalar özbaşlaryna meşgul bolup bilýän islendik işlerine «oýun» diýip at berýärler. Olar näme bilen meşgullanyp oturan hem bolsalar (meselem, gum, daş, çöp ýa-da top oýnaýan bolsunlar — tapawudy ýok), «Näme edýärsiň?» diýip sorasaňyz, «Oýun oýnaýaryn» diýip jogap bererler. Oýun ulularyň «et!» ýa-da «etme!» diýen ýaly buýrukdyr gadagançylyklaryna garaman, çaganyň öz islegini amala aşyrmaga mümkinçilik berýän hereketidir.

Oýun çaga öz dünýäsini döretmäge mümkinçilik berýär. Özüni hyýalynda (kosmonawt, uçarman, lukman, mugallym — islendik keşpde) nähili göz öňüne getirýän bolsa, oýunda ol şonuň ýaly bolup bilýär.

Oýun çaganyň emosional, duýgy taýdan sagdyn ösmegini üpjün edýär, şeýle hem arzuw-hyýallaryny amala aşyrmaga mümkinçilik berýär. Iň esasy hem, oýun çaganyň ulular ýaly, «güýçli» bolmak islegini kanagatlandyrýar.

Oýnuň manysy diňe güýmenje bilen çäklenýän bolsady, onda, elbetde, onuň ornuny has «çynlakaý» hem peýdaly güýmenjeler bilen çalyşmak bolardy. Emma çaganyň psihiki ösüşinde, akyl ýetirmek başarnygynyň hem-de şahsyýetiniň kemala gelmeginde oýnuň täsiri örän uludyr.

OÝUN OÝNAMAK ÇAGANYŇ EMOSIONAL INTELLEKTINI ÖSDÜRÝÄR

Oýnuň üsti bilen çagada döredijilikli pikirlenmek ukyby ösýär. Sebäbi ol entek aňynda doly şöhlelenmeýän durmuş hakykatyny öz hyýalynda täzeden döretmäge çalyşýar.

Çaga oýun oýnanda, dürli keşplere girýär. Ol beýleki adamlaryň hereketlerini öz çaga düşünjesine görä janlandyrýar. Bu bolsa oňa daşyndaky adamlaryň duýgularydyr arzuw-hyýallaryna aralaşmaga, olar bilen

hoşniýetli, dostlukly gatnaşygy ýola goýmaga ýardam berýär. Şeýlelik bilen, çagada «sosial» duýgularyň, ahlagyň ilkinji şineleri döräp başlaýar.
Oýun çagalaryň özara düşünişmek, arkalaşmak ukyplarynyň ösmegine hem oňyn täsir edýär. Oýun arkaly olar ulularyň durmuşyna öýkünip, adam gatnaşyklarynda özüňi alyp barmagyň düzgünlerini özleşdirýärler. Deň-duşlary bilen oýun oýnamak arkaly olar biri--birine pikir-duýgularyny beýan etmegi, gerek ýerinde özlerine erk edip, bähbitlerinden el çekmegi öwrenýärler.

MAŇA OÝNAMAGY ÖWRET!

Käbir maşgalalarda çaganyň otagy adaty kubiklerden başlap, uzakdan dolandyrylýan uçarlara çenli her hili oýunjaklardan doludyr, çaga bolsa, hamana, «guýruk» mysaly, ejesiniň ýa-da kakasynyň yzynda izzildäp ýörendir. Sebäbi ata-eneler, adatça, özlerine azar berilmesin, «Işlerimi arkaýyn edeýin» diýip, çagalaryna täze oýunjak alyp berýärler.

Çagalaryň oýun oýnamaga bolan ukybynyň ösmegi oýunjaklaryň sanyna ýa-da olaryň döwrebaplygyna bagly däldir.

Çagalar, umuman, 2–3 ýaşa çenli özbaşlaryna nädip oýun oýnamalydygyny bilmeýärler. Çünki oýun oýnamak çaga dogabitdi berlen ukyp däl-de, öwrenilmeli hereketdir.

Irki ösüş döwründe çaga iň zerur zatlaryň biri ata-enesi bilen gatnaşykdyr. Çaga üçin ata-enesi bilen oýnamak, iň gymmatly oýunjakdan hem has gyzyklydyr. Täze alnyp berlen oýunjaklar olary birki gün, hatda birki sagat hem güýmäp bilenok. Olaryň derrew içi gysyp başlaýar. Şeýdip, olar ýene täze oýunjak talap edýärler.
Ol her edip-hesip edip, özüniň şol islegini kanagatlandyrmaga çalyşýar.

Çagaňyz bilen lezzet alyp oýun oýnaň. Çaga ata-enesiniň özi bilen göwünli--göwünsiz oýun oýnaýandygyny görende: «Ejem (ýa-da kakam) meniň bilen oýun oýnasy gelenok» diýip pikir eder. Emma siz höwes bilen oýun oýnasaňyz, siziň yhlasyňyz, hyjuwyňyz çaganyň özüne bolan ynamyny, şeýle hem onuň oýna, size we daş-töweregindäki adamlara bolan söýgüsini artdyrar.

Akyl satmaň! Çagaňyz siziň oý--hyýalyňyza gelmejek bir zady ýasap, şonuň uçardygyny aýtsa, ony düzeltjek bolup oturmaň. Şoňa derek özüňiz uçar ýasap beriň-de, oňa indi iki sany uçarynyň barlygyny buýsanç bilen aýdyň. Şonda çagaňyz hakyky uçaryň nähili bolýandygyna özi düşüner.

Fantaziýaňyzdan (arzuw-hyýallardan) peýdalanyň.
Haçanda siz çagaňyza iň ýönekeý, emma hökman biläýmeli soraglary bereniňizde, olar mydama şolara jogap bermäge döwtalap bolman bilerler. Emma oýunjak aýyjyk siziň sesiňiz bilen «Adyň näme? Näçe ýaşyňda? Nirede ýaşaýarsyň?» diýip sorasa, körpejäňiz dessine höwes bilen özi barada gürrüň berer.

Çagaňyzy öwmeli ýerinde öwüň!
Çaganyň oýnawaçlar bilen guralýan öwrediji oýunlara gyzykmagyny, megerem, onuň, ilkinji nobatda: «Men başarýaryn, ejem hem muny görüp begenýär» diýip pikir edýänligi bilen düşündirse bolar.

Oýunjaklaryň dürlüligi we döwrebaplygy.
Elbetde, çaganyň hemme taraplaýyn sazlaşykly ösüşini üpjün edýän oýunjaklary bolmaly. Aýdym-saz, sungat, matematika, diller, geografiýa – bularyň ählisi möhümdir. Her bir ata-ene çagasynyň az wagtda köp maglumatlary özleşdirmegini isleýändir. Ýöne çaga islendik zat öwredilende, ýaş aýratynlygyny hökman göz öňünde tutmaly.

GÜRLEŞMEK

Ata-enäniň öz çagasy bilen nähili gatnaşyk saklaýandygy onuň bilen gürleşende ýüze çykýar. Şonda çaga özüniň maşgalada söýlüp-söýülmeýändigini duýýar. Wagtyň geçmegi bilen ata-ene tarapyndan aýdylýan ýyly ýa-da gödek sözleriň esasynda çaganyň şahsyýeti kemala gelýär. Garaz, olaryň geljekde nähili boljagy şu günki ýagdaýlaryna baglydyr.

Bäbekleriň ilkinji gezek «eje» ýa-da «kaka» diýmegi ata-eneler üçin iň bir ýatdan çykmajak pursatlaryň biridir. Adatça, bu siziň çagaňyz bilen gatnaşyga geçip başlan ilkinji pursadyňyz hasap edilýär. Ýöne, hakyna seredeniňde, çaga bilen eýýäm dünýä inenden, käbir alymlaryň pikrine görä bolsa, şondan hem has irräk döwürden gürleşilip başlanýar.

Alymlar çaga bilen dogluşdan öň gürleşmegi maslahat berýärler. Bäbek bilen gürleşmäge başlasaňyz, onda ömrüniň ilkinji pursatlaryndan başlap, çaganyň sözleýşiniň ösmegine goşant goşdugyňyz bolar. Bäbek heniz siziň aýdýan sözüňize düşünmese-de, sesiňizi tanaýar. Şeýle hem siziň gürleýiş äheňiňiz, ses labzyňyz duýgularyňyzy (söýgiňizi, mähiriňizi, buýsanjyňyzy we ş.m.) anyk we doly görnüşde çagaňyza geçirmäge ýardam berýär. Bulary mälim etmek bilen, siz oňa özüniň goraglydygyny, daş-töweregindäkilerden hiç hili zyýanyň ýetmejekdigini duýdurýarsyňyz.

BÄBEGIM BILEN ÇAGA DILINDE GÜRLEŞMELIMI?

Maşgala agzalarynyň bäbegi söýgüleýşi hem birmeňzeş bolmaýar. Bäbege ejesi: «Guzym, balam» diýýän bolsa, kakasy: «Köşegim, tokarjam» diýýär. Ata bilen enäniň agtyklaryny ezizläp aýdýan sözleri hem eýýäm başgaça bolýar. Dünýäniň dürli ýurtlaryndan alymlar dürli halklaryň çaga dilinde gürleýiş äheňini öwrenipdirler. Şonda olar ähli halklarda, medeniýetlerde adamlaryň çaga dilinde gürleýiş äheňiniň birmeňzeşdigini ýüze çykarypdyrlar.

Çagalar özlerine söz gatylsa, hökman «jogap gaýtarýarlar». Ejeleriniň ýa-da kakalarynyň näme diýýändigine (köp eşitmek arkaly) düşünseler, olaryň ýüzünde şatlyk alamaty peýda bolýar. Olar tanyş ses eşitdikleri dessine muňa jogap edip ýylgyrýarlar ýa-da gaşlaryny çytýarlar, ýa bolmasa, ellerini hereketlendirýärler. Bu jogaplar,

keseden seredeniňde reflekslere (ygtyýarsyz hereketlere) esaslanýan ýaly bolup görünse-de, aslynda, olaryň örän oýlanyşykly ýerine ýetirilýän hereketlerdigini aýtmak bolar.

Sözleri gaýtalamak we belli bir heňe salyp aýtmak çaganyň ene dilini özleşdirmegine ýardam berer. Şeýlelikde, wagtyň geçmegi bilen aglap, gülüp ýa-da her hili düşnüksiz ses edip gürleşýän çaganyň dilinde uly adamlaryň aýdýan sözleri döräp başlaýar. Galyberse, çaganyň ene dilinde aýdyň, dürs gürlemegi onuň ýetişen gurşawynyň dil derejesine hem baglydyr.

Bir tarapdan, körpejeler sözleri dogry aýdyp biler ýaly, ulular bilen bilelikde köp gaýtalamaly. Şonuň üçin hem çaganyň dilinde gürlemek möhümdir. Çaganyň siziň aýdanyňyzy gaýtalamagy onuň gürlemäge bolan ilkinji ädimini ätdigidir.

Başga bir tarapdan, çaganyň uly adamlaryň gürleýşini eşitmegi hem möhümdir. Siz hala «pişik», hala «miýaw» diýiň, çaga, barybir, siziň aýdanyňyza düşüner. Ýöne beýle ýagdaýda ol dogry gürlemegi başararmyka? Çaga dilinde gürlemegiň şeýle zyýanly taraplary bar bolsa, onda çagalar bilen nädip gürleşmeli? Bu sowala, elbetde, «her zadyň öz wagty» bar diýip, gysga hem nagt jogap bermek bolar.

Bir ýaşyndaky çaga agyr, pelsepewi tekstleri okap bermek manysyzlykdyr. Edil şonuň ýaly, 3–4 ýaşan çaga, diýeli, ýykylyp aýagyny agyrtsa, «Waý, wawwo bolaýdymy?» diýip, çaga dilinde gürlemek hem gelşiksizdir. Bir söz bilen aýdanyňda, çaganyň dilinde gürlemek çaga üçin möhümdir, ýöne çaga ulaldygyça-da, onuň bilen «uly ýaly» gürleşmelidir.

Çagaňyz bilen köpräk gürleşiň (meselem, arlygyny çalşyp durkaňyz, bile ýöräp barýarkaňyz — tapawudy ýok).

Islendik ýagdaýda özüňiziň ýerine ýetirýän ähli hereketleriňiz barada oňa düşündiriş beriň.

Gönüden-göni çagaňyzyň durmuşyna dahylly bolan zatlar hakda gürrüň ediň. Ýagny onuň dünýäsini emele getirýän närseler, ynsanlar we wakalar hakda aýdyp beriň.

Mähirli gürleşiň. Aýdan sözüňiz, gürleýän äheňiňiz ýakymly bolsun. Çagaňyz üçin siziň sesiňiz saz ýalydyr, perdäni ýalňyş basyp, şol sazy bulaşdyraýmaň! Çagaňyz bilen, hamana, oňa göwünlik berýän ýaly, ýuwaş we ýumşak gürleşiň. Elbetde, oňa ýylgyryp bakyň! Ýylgyrmagyňyz oňa «hemme zat asudalyk» diýen manyny berýär.

Çagaňyz bilen çyn ýürekden gürleşiň. Çagalar juda duýgur bolýar, olar ýalany derrew duýýar. Meselem, bäbegi bilen gürleşip duran enäniň ünsi-pikiri başga zatda bolsa, bäbek muny derrew duýýar-da, gözüni ejesiniň ýüzünden sowýar.

Çagaňyz siziň näme hakda gürrüň edýäniňize düşünip, hasam ünsli diňlär ýaly, oňa islendik zady örän sada dilde düşündiriň.

Her gürrüňiň arasynda säginip, bäbegiňiziň size ýylgyryp ýa-da el hereketleri bilen jogap gaýtarmagyna pursat beriň.

Çagaňyza sorag beriň we şol soraglara hökman onuň adyndan jogap beriň. Meselem: «Mähri jan, daşaryk oýnamaga çykasyň gelýärmi?» diýip, gyzyňyzdan soraň. Elbetde, gyzyňyz entek kiçi bolansoň, size jogap berip bilmez, ýöne onuň ýerine özüňiz jogap beriň: «Elbetde, çykasy gelýär. Häzir ol derrewjik egin-eşigini geýer-de, meýdança oýnamaga gider».

Çagaňyza goşgy okap beriň, çagalara degişli aýdymlary diňlediň, sanawaç aýdyp beriň. Belli bir rifma boýunça gaýtalanýan sözleri diňlemegi çagalar gowy görýärler.

SPORT

Açyk howada geçirilýän oýunlary oýnamak çaganyň hereket işjeňligini hem-de kesellere garşy göreşmek ukybyny ýokarlandyrmaga, şeýle hem onuň sagdyn durmuşda uzak ýaşamagyna ýardam berýär.

Galyberse, bu her kim üçin, hatda maşgala bolup hem gyzykly, joşgunly wagt geçirmegiň iň ýönekeý we elýeterli ýoludyr.

Toparlaýyn sport oýunlary çagany dostluk-doganlyk esasynda köpçülikleýin ruhda terbiýelemäge kömek etmek bilen bir hatarda onuň şahsyýetini kemala getirmekde, ukyplaryny maksatlaýyn ösdürmekde örän möhüm orun eýeleýär.

Oýunlaryň köpçülik bolup oýnalmagy çagada ýoldaşlaryny sylamak, adalatly, dogruçyl bolmak we öz hereketleriňe gözegçilik etmek ýaly häsiýetleri terbiýeleýär. Çaganyň (türgenleşmek, ýaryşa gatnaşmak ýa-da hereketli oýunlary oýnamak we ş.m.) haýsy maksat bilen sporta ýykgyn edýänliginiň kän bir ähmiýeti ýokdur.

Esasy zat çaganyň sport bilen meşgullanmagy yzygiderli, üznüksiz dowam etmegidir. Beden işjeňligini gazanmak çaganyň fiziki we aň taýdan kadaly ösmeginiň hökmany şertleriniň biridir.

SPORT — BEDENIŇ, AŇYŇ WE HÄSIÝETIŇ TERBIÝESI

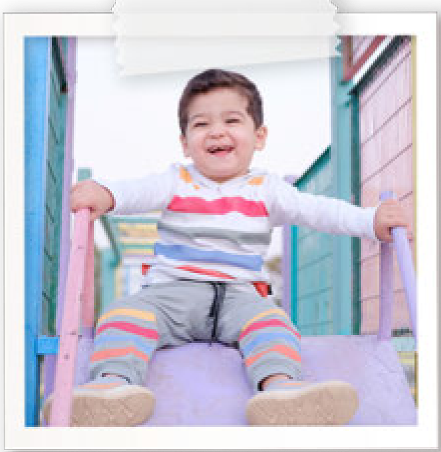
Sport we beden terbiýe çagalara ak ýürekli, eserdeň bolmagy, birek-birege hormat goýmagy we öz-özüňe erk etmegi öwredýär. Ata-eneleriň çagalar bilen bilelikde sport bilen meşgullanmagy bolsa, maşgala agzybirliginiň, jebisliginiň has hem pugtalanmagyna uly goşant goşýar.

Ýüzbe-ýüz gatnaşyklaryň öz ornuny ekranlar bilen çalşyp, beden işjeňliginiň ýetmezçiligi zerarly semiz çagalaryň sanynyň köpelmezliginde sportuň we hereketli oýunlaryň ähmiýeti örän uludyr.

Fiziki işjeňlik pursadynda adamyň bedeni dört sany «bagtlylyk gormonyny» bölüp çykarýar: serotonin, dofamin, oksitosin we endorfin. **Serotonin** oňat uka, adamyň işdäsiniň

açylmagyna, beden gyzgynlygynyň kadaly saklanmagyna, zehininiň ýitelmegine we ýatkeşligiň ösmegine täsir edýär.

Oksitosiniň täsiri arkaly biz köpçülik bolup oýun oýnamakdan ýa-da haýsydyr bir işi bileleşip etmekden lezzet alýarys. Iň bolmanda, öý haýwanlary bilen oýnamak hem bu gormonyň işlenip çykarylmagyny



artdyrýar.
Endorfin fiziki ynjalyksyzlygy aradan aýyrýan hem-de keýpiköklük duýgusyny oýarýan tebigy rahatlandyryjydyr.

Dofamin gormony ünsümize we duýgularymyza erk etmäge, ylym gorumyzy artdyrmaga, üstünlige ymtylmaga ýardam berýär. Ine, bularyň hiç biri üçin sizden pul talap edilenok. Başgaça aýdylanda, bagtly bolasyňyz gelýän bolsa, köpräk hereket ediň!

SPORT ÝÜREKLERI BIRLEŞDIRÝÄR

Fiziki ýa-da maddy mümkinçiliklerine garamazdan, islendik çaga sport bilen meşgullanyp bilýär. Sport çagalaryň arasyndaky ol ýa-da beýleki ähli päsgelçilikleriň aradan aýrylmagyna

ýardam berýär. Meselem, sport bilen meşgullanmak üçin daşary ýurt dilini bilmek hökman däl. Sebäbi sportuň özüne mahsus dili bar: gatnaşmak dili we hereket dili. Hatda beden we akyl taýdan kemli çagalaryň ata-eneleri-de sport bilen meşgullanýan perzentleriniň üstünlikleriniň gözli şaýady bolup, olaryň bagtly durmuşda ýaşap biljekdigine göz ýetirýärler. Şonuň üçin aýratyn goldawa mätäç çagalaryň hem sport bilen meşgullanmagy örän möhümdir. Olar dünýä Paralimpiýa oýunlarynda medal gazanmasalar hem, sport toplumlaryna gatnamak bilen, has köp hereket etmäge, şeýle-de täze dostlary bilen gyzykly wagt geçirmäge mümkinçilik taparlar.

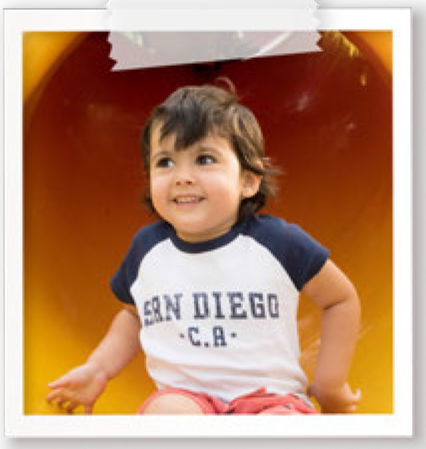
SPORTDA SERHET ÝOK

Gyzlar futbolda, göreşde, oglanlar hem buzda typmak boýunça öz ussatlyklaryny görkezip bilýärler. Fiziki işjeňlik adama lezzet bermeli. Çagaňyz sport bäsleşiklerinde ýeňiş gazanmagy öz öňünde maksat edinip goýan bolmagy ahmal, ýöne maşgalanyň içinde geçirilýän sport çärelerini bäsleşmek üçin däl-de, bilelikde oňat wagt geçirmek maksatly guramak has dogrudyr.

Çagany daş-töweregindäki gurşaw bilen, ilkinji nobatda, onuň maşgalasy tanyşdyrýar. Ata-enäniň göreldesi çaga üçin herekete geçmäge esas bolup durýar. Eger kaka ýa-da eje oňat wagt geçirmegiň iň täsirli ýoly öýden çykman ýatmak diýip pikir edýän bolsa, onda, elbetde, çaga-da bedenterbiýe sapagyna höwes bilen gatnaşmasa gerek. 5 ýaşyna çenli çaga çalt ösýär, onuň endikleri kemala gelýär we şol döwürde maşgalanyň ýaşaýyş düzgüni oňa hemmetaraplaýyn täsir edýär.

Çaga planşet ýa-da telefon oýnamagyň ornuny tutup biljek güýmenje hödürlemek örän möhümdir. Şol güýmenje näçe özüne çekiji hem gyzykly boldugyça, çagaňyzyň ünsüni çekmek bäsleşiginde ýeňiş gazanmak ähtimallygyňyz şonça-da ýokarlanar.

Sport bilen yzygiderli meşgullanýan bolsaňyz, size «Berekella!» diýmeli. Sebäbi siz daşyňyzdakylara-da oňat görelde görkezýärsiňiz. Emma siz entek hem sportdan daş durýan bolsaňyz, onda derrew onuň bilen dostlaşmagyň ugruna çykyň!



Sagdyn durmuşyň 70%-i sagdyn iýmitlenmekden, 30%-i bolsa fiziki işjeňlikden ybaratdyr.

Biziň esasy ugur almaly ýörelgämiz şudur: ekranyň başynda geçirýän wagtymyzy orta ýa-da ýokary derejedäki fiziki işjeňlik bilen çalyşmak, oňat ukymyzy almak we sagdyn iýmitlenmek.

Sportuň ähli görnüşiniň hereketli bolmaýandygyny hem ýatdan çykarmaň. Meselem, küşt we şaşka sport hasaplanýar, ýöne olarda fiziki işjeňlik köp bolmaýar. Ýa bolmasa,

tersine, tans, treking we emeli gaýa dyrmaşmak — bular hem gönüden-göni sport hasaplanmasa-da, tutuş maşgala bolup gyzykly wagt geçirmegiň iň oňat ýollarynyň biridir.

Sport bilen meşgullanyp başlamadyk bolsaňyz, entegem giç däl. Ýurdumyzyň her etrabynda, şäherinde döwrebap stadionlar, sport toplumlary halkyň hyzmatynda.

OKAMAK

Çaga näçe kiçi hem bolsa, oňa kitap okap bermek maslahat berilýär. Özem daşyňdan, labyzly okamak. Dünýä inenden soňky ilkinji aýlarda, has dogrusy, entek sözleriň manysyna düşünmeýän döwründe labyzly kitap okap bermek çaganyň sözleýşiniň ösmegine ýardam berýär. Sebäbi çaga ata-enesiniň sesini üns berip diňleýär, dodaklarynyň hereketlerini yzarlaýar we oňa öýkünjek bolup elinde baryny edýär.

Çaga ese-boýa galyp ugrandan soň, ýagny okalýan hekaýany aňynda yzarlap biljek ýaşa ýetende, ýöne entek okap-ýazmagy öwrenmedik wagty kitap okalyp berilmegi onuň eşitmek arkaly maglumatlary özleşdirijilik ukybyny, ýatkeşligini hem-de hyýaly pikirlenmesini ösdürýär. Soňlugy bilen çaga özbaşyna kitap okap başlanda, pikirlerini dogry beýan etmegi öwrenýär, onuň döredijilikli hyýalbentligi güýçlenýär, ünsüni jemlemek başarnygy kämilleşýär. Bularyň ählisi oňa durmuşa bolan gatnaşygyny ösdürmäge, özüni alyp barmagyň gowy endiklerini özleşdirmäge kömek edýär.

Çaga çeper eser okap berlende, ol özüniň hyýalynda ajaýyp dünýäni emele getirýär. Şol täsin dünýäde onuň dostlary, ýagny ertekileriňdir hekaýalaryň gahrymanlary ýaşaýar. Ol bu ýerde her hili duýgulary başdan geçirýär, ýagşy bilen ýamany saýgarmagy öwrenýär, özüni özgäniň ýerine goýup görýär. Kitap islendik ýaşdaky çaganyň gözýetiminiň giňemegine täsir edýär. Sebäbi ol pikirlenmäge itermek bilen, ynsanyň akyl ýetirmäge, öwrenmäge bolan islegini kanagatlandyrýar. Galyberse, kitap okap berlende, ata--ene bilen çaganyň arasynda güýçli, mähirli baglanyşyk döreýär. Sebäbi kitap okap berýän mahaly eje (kaka, ata ýa-da ene) çaga üçin, hakykatdan hem, diňe özüniň hyzmatyndaky adama öwrülýär. Çaga muny şeýle kabul edýär. Şonuň esasynda-da, çaga bilen hossarlarynyň arasyndaky arabaglanyşyk günsaýyn berkeýär.

Onsoňam kitap okap bermek diňe bir çaga üçin däl, ulular üçin hem gyzykly bolsa gerek. Aslynda, ulular

näçe agras, saldamly görünjek bolsalar hem, çagalaryna kitap okap berenlerinde, olaryň hem kalbynda ýakymly duýgular oýansa gerek. Sebäbi çagalara degişli erteki ýa-da hekaýa okap bermek bilen, olar, sähel salymlyk hem bolsa, bigam çagalyk ýatlamalaryna dolanyp barmaga mümkinçilik taparlar.

ÇAGADA KITAP OKAMAGA HÖWES DÖRETMEK ÜÇIN NÄME ETMELI?

Bir zady öwretmegiň iň oňat ýoly – «ýokuşdyrmak». Başgaça aýdanyňda, görelde bolmak bilen täsir etmekdir. Çagalar ata-enelerinden görelde alýarlar. Eger olar öýde ulularyň kitap bilen dümtünip oturandygyny görmeseler, olarda kitap arkaly dünýä akyl ýetirmäge bolan isleg döremeýär. Uzynly gün telewizoryň ýa-da kompýuteriň öňünden galman oturýan ata-enäniň öz çagasyndan kitap okamagyna garaşmagy ham--hyýallykdyr.

Çaganyň kitap okamagy üçin ol kitaply gurşawda önüp-ösmeli. Giňişligi tygşytly ulanmaga bolan zerurlyk, ykjamlyk talabynyň ýokarlanmagy we elektron habar beriş serişdeleriniň giňden ýaýbaňlanmagy biziň mundan bary-ýogy 20 ýyl öň, «Haçan nobatymyz ýeterkä?» diýip, sadylla bolup garaşýan jilt-jilt kitaplarymyzy durmuşymyzdan gysyp çykarmaga dyryşýar.

Eger maşgalada intellektual babatda garyplyk, maddy taýdan hem bolelinlik höküm sürýän bolsa, onda şol maşgalada okamagyň we kitabyň ähmiýetine düşünýän çaganyň ýetişjegi ikuçludyr. Bir ýan çetinden okap-okap soňuna çykyp bolmaýan giň kitap tekjeli öýlerde welin, okaýan nesilleriň ýetişjekdigi şeksizdir.

Kitaplaryňyzy çagaňyz bilen bile saýlaň, bile satyn alyň. Hem siziň üçin, hem-de onuň üçin gyzykly bolan kitaby bilelikde okaň. Çagalara degişli oňat kitaplar wagtly-wagtynda çapdan çykyp durýar. Ýöne, hemişe bolşy ýaly, täze çykýan kitaplaryň ählisinden habarly bolmak her kime başartmaýar. Şonuň üçin häzirki wagtda ejeler, hatda kakalar çagalara okap berip bolaýjak kitaplar dogrusynda maslahatlaşmak üçin onlaýn platformalardan peýdalanýarlar.

Okaýan çaga kitap sowgat beriň. Adam, adatça, özüniň lezzet alýan zady bilen meşgullanmaga ýykgyn edýär. Mysal üçin, çagaňyza «Eger pylança sahypany okap gutarsaň, seni dynç güni kinoteatra alyp gitjek» diýip aýdyp bilersiňiz. Çagaňyz okan kitabyny size gürrüň bersin. Şonda siz hem-ä onuň okap--okamandygyna göz ýetirersiňiz, hem-de oňa pikirlerini beýan etmek ukybyny ösdürmäge mümkinçilik berersiňiz.

Çagaňyza ýatmazdan ozal, kitap okap beriň. Adamyň beýnisi we hyýalbentligi diňe gündiz däl, gije-de ösýär. Çagaňyzyň ukudaky aňasty döredijilik ukybyny oýarmak üçin oňa ýatmanka, gyzykly ertekiler ýa-da hekaýalar okap beriň. Eger siz wagtly-wagtynda şony berjaý edip dursaňyz, onda kitap siziň çagaňyzyň uka gidiş prosesiniň bir bölegine hem-de iň bir tapylgysyz dostuna öwrüler.

Çagaňyza döredijilikli pikir edip, üýtgeşik wakalary oýlap tapmaga kömek ediň. Adamyň kitap okamaga bolan islegi belli bir derejede onuň hyýaly dünýälere köp imrinmegi bilen baglanyşyklydyr. Gadymy ertekileri täzeçe gürrüň bermek ýa-da gahrymanlary geň-taň wakalaryň üstünden eltmek bilen, siz çagaňyzyň hyýaly göz öňüne getirme ukybyny ösdürip bilersiňiz. Olar şuňa meňzeş ertekileriň lezzetini duýup başladyklary, onsoň özbaşlaryna ýa-da ata-eneleri bilen oýlap tapan wakalaryndan has çylşyrymly, has gyzykly hekaýatlaryň ýsgyna düşerler. Şeýdip hem kitaplaryň dünýäsine aralaşarlar.

Çagaňyza goşgy ýat tutduryň! Çagalar üçin goşgular — çaganyň bir gezek okanda düşünip, ýatlap hem-de aýdyp berip biljek setirleridir. Kiçi ýaşlardan başlap, kompýuter ulanmaga rugsat berlen çagalarda, adatça, sözleýiş dili ösmeýär we olar öz pikirini yzygiderli, baglanyşykly, dogry beýan edip bilmeýärler. Ine, çaganyň goşgy ýat tutup aýdyp bermegi onuň şol ukyplarynyň ösmegine täsir edýär.

Çaga ösüp gelýän ýaşajyk nahal mysalydyr, oňa nähili ideg etseň,şoňa görä-de gül açar.

unicef
her bir çaga üçin

MAHABAT MÜDIRLIGI

UNICEF tarapyndan maliýeleşdirildi.
Satuwa degişli däl.
Bize agza bolmak üçin:

SMS: 0530
KOD: 0404

TDKP № 376, 2026

Çapa taýýarlanlar *R. Welmiýew, E. Akaýew*

Redaktor *Ş. Myratgulyýewa*
Bezeg işlerini ýerine ýetiren *P. Pürmyradow*
Surat redaktory *O. Poladowa*
Teh. redaktor *O. Nurýagdyýewa*

A-118552
Çap etmäge rugsat edildi 8.05.2026
Ölçegi 60×84 $^{1}/_{8}$. Çap listi 2,0.
Hasap-neşir listi 2,45. Sargyt № ___. Sany 2000.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.
744000. Aşgabat, Garaşsyzlyk şaýoly, 100.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.
744004. Aşgabat, 2127-nji (G.Gulyýew) köçe, 51/1.