



«Бекітемін»
бақша меңгерушісі
Ж.Т.Тойымбетова
08 2024 ж.

Консультациялық пункт жұмысының жұмыс жоспары

Уақыты	Тақырыбы	Ойын сауық	Жауаптылар
Қыркүйек	«Баланың мектепке дейінгі білімге бейімделуін қалай қамтамасыз ету керек?»	Кеңес	Ф.Ж. Набикулова тәрбиешілер
	«Баланы кітап қарауға, оқуға үйрету»	Кеңес	Ф.Ж. Набикулова
Қараша	«Баланың физикалық дамуы»	Жылжымалы папка	А.С. Мауленкулова
	«Массаж кілемшелері-бұл теңдесі жоқ рахат және балаларды қатайту құралы»	Кеңес	Педагог-зерттеуші: Б.Б. Нармаханова
	«Тұмаумен қалай ауырмауға болады?»	Кеңес беру	К.С.Жарылкасынова
Желтоқсан	Ойын арқылы баланың саусағын бұлшық еттерін дамыту.	Іскерлік ойын	Е.Е. Раисова
Қаңтар	«Балалардың музыкалық ырғағын дамыту» кеңес	Кеңес	А.М. Оразбаева
	«Сурет салудың дәстүрлі емес формалары арқылы ұсақ моториканы дамыту»	Шебер-сынып	Педагог-зерттеуші: Сарсенбаева Г.Б.
Наурыз	«Үйде қандай дамытушы ойындарын ойнауға болады?»	Кеңес	Педагог-зерттеуші: А.К. Рыспаева
	«Мереке күндері және демалыс кезеңінде режимді сақтау»	Кеңес	Ф.Ж. Набикулова
Сәуір	«Баланы мектепке қалай дайындау керек?»	Кеңес	А.Б. Алимбекова
	Мектеп жасына дейінгі баланың дұрыс сөйлеуін қалыптастыруда ата-ананың рөлі	Кеңес	Е.Е. Раисова
Мамыр	«Дамудың артта қалуын жеңудегі емдеу мен оқытудың рөлі».	Кеңес	К.С.Жарылкасынова

«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Тараз қаласының білім
бөлімінің №2 «Айсұлу» бөбекжай -бақшасы» мемлекеттік коммуналдық
қазыналық кәсіпорыны

«Баланың физикалық дамуы»

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Мауленкулова А.

Тараз қаласы.

«Баланың физикалық дамуы»

Жан-жақты дамыған, дене бітімі мықты жас ұрпақты тәрбиелеуге қамқорлық жасау – мемлекеттік маңызы бар міндет. Оны жүзеге асыру үшін балалардың ерте жастан бастап денсаулығын нығайту, дұрыс тәрбиелеу мен дамытудың маңызды шарттарының бірі ретінде дене шынықтырудың әртүрлі құралдары мен әдістерін кеңінен қолдану қажет. Мемлекетіміздің дене шынықтыру мен спорттың бұқаралық сипатын одан әрі арттыру халықтың әртүрлі жас топтары, оның ішінде мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіндегі нақты міндеттері айқындалған.

Мектепке дейінгі мекемелерде дене шынықтыру ісін басқаруды жетілдіру, сабақтар мен спорттық-сауықтыру шараларын жүйелі түрде өткізуді қамтамасыз ету және олардың сапасын арттыру қажеттігін атап көрсетеді. «Жалпы білім беретін және кәсіптік мектеп реформасының негізгі бағыттарында» әртүрлі жас топтарындағы балалардың дене тәрбиесінің әдістемесін жетілдіруге ерекше көңіл бөлінген. Мемлекетіміз жас ұрпақтың физикалық тұрғыдан дамуына, дені сау және көңілді болып өсуіне Отанды қорғауға, еңбек етуге мүдделі екендігіне дайын екендігін көрсетіп келеді. Ойын мектеп жасына дейінгі баланың өмірінде маңызды орын алады, сондықтан тәрбиешілерді тәрбиенің негізгі құралдарының бірі ретінде қарастырады. Балабақша тәжірибесінде рөлдік, дидактикалық, құрылыстық, қозғалмалы ойындар, ән айтатын және т.б. ойындар кеңінен қолданылады. Бірақ барлық алуан түрлі ойындардың ішінде, белсенді қозғалыс әрекеттері әсіресе, барлық ойыншылар міндетті түрде қатысатын қозғалмалы ойындарды ерекшелеу керек.

Бұл әрекеттер ойынның сюжеті мен ережелерімен анықталады және ересектер немесе ойыншылардың өздері балалардың алдына қойған белгілі бір шартты мақсатқа жетуге бағытталған.

Қазақстанның ауылдары мен қалаларында қимылды ойындар жастар арасында кеңінен таралған. Тіпті ең қарапайым халықтық мереке де оларсыз өте алмайды. Ойынға жасөспірімдердің барлық топтары тартылып, олар күш, ептілік, жылдамдық және дәлдік бойынша сынға түседі. Ойындар, әдетте, көшеде, таза ауада өткізілгендіктен, бұл денсаулықты нығайтуға ықпал етеді.

Халық арасында болған ашық ойындар еркін пайда болды, олардың ұзақтығы реттелмеді; ойыншылар арасындағы қарапайым ережелер, қимыл-қозғалыс тапсырмаларын орындау талаптары ойынға қатысушылардың жалпы келісімімен қалыптастырылды, олар әр жолы қай жерде және қалай ойнайтынын, қайда қапсуға болатынын, ұстау керектігін, жүргізушінің қанша адам екенін анықтайды, олар ұсталғандарды қалай құтқара алады және т.б. Көшбасшыларды таңдау ережелері де белгіленеді.

Педагогикалық ой-пікірдің дамуымен халық арасынан бірте-бірте тәлім-тәрбиеге лайықты ойындарды іріктеу жүріп жатыр. Ұзақ тәжірибе барысында олардың мазмұны анықталды, ережелері тұжырымдалды. Арнайы педагогикалық мақсаттарды көздейтін жаңа ойындар да жасалды.

Балалардың өз бетінше қимыл-қозғалыс әрекетінде пайда болатын шығармашылық ойындармен қатар (асық ату, жасырынбақ, арқан тартыс және т.б.) дайын бекітілген мазмұны мен белгілі бір ережелері бар ұйымдасқан, педагогикалық тұрғыдан ең мақсатқа сай ашық ойындар болып ерекшеленді. Мұндай ойындар оларды топта немесе бос уақытында тәрбиешінің жетекшілігімен балалар тобымен өткізуге ыңғайлы.

Қазақ ғалымдары баланың дене күшін дамытуда, белгілі бір дағдыларды меңгеруде ашық ойындардың маңызды рөлін ескере отырып, мұндай ойындарды жинақтап, зерттеуге көп көңіл бөлді. Олардың балалардың физикалық дамуы үшін маңыздылығын түсіндіріп, өскелең ұрпақты тәрбиелеу жүйесінде іс жүзінде жүзеге асыруға ықпал етті. Болашақта бұл прогрессивті идеялар дене тәрбиесі жүйесінің әртүрлі бөліктерінде теория мен әдістеме сұрақтарын жасаған ғалымдардың еңбектерінде көрініс тапты.

Қимылды ойындар мазмұны мен ұйымдастырылуы жағынан алуан түрлі. Кейбір ойындарда оқиғамен тығыз байланысты оқиға, рөлдер және ережелер бар; олардағы ойын әрекеттері талапқа, берілген рөлге және ережеге сәйкес орындалады. Басқа ойындарда сюжеттер мен рөлдер жоқ, тек моторлы тапсырмалар ұсынылады, оларды орындау реттілігін, жылдамдығын және ептілігін анықтайтын ережелермен реттеледі. Үшінші сюжетте ойыншылардың іс-әрекеті қозғалыстардың сипатын және олардың ретін анықтайтын мәтін арқылы анықталады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіне ықпал ететін ойындарды таңдаған кезде олардың мазмұнының ерекшеліктеріне назар аударған жөн, бұл ең алдымен сюжетті, ойын тақырыбын, оның ережелерін және қозғалыс әрекеттерін білдіреді. Бұл ойынның мазмұны оның тәрбиелік және тәрбиелік мәнін, балалардың ойын әрекетін анықтайды. Ұйымдастырудың өзіндік ерекшелігі және қозғалыс тапсырмаларын орындау сипаты мазмұнға байланысты.

Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған қозғалысқа негізделген барлық ойындарды екі үлкен топқа бөлуге болады: ережелері бар ашық ойындар және спорттық ойындар. Бірінші топқа мазмұны, балаларды ұйымдастыруы, ережелерінің күрделілігі және ерекше қимыл-қозғалыс тапсырмалары бойынша әр түрлі ойындар кіреді. Оның ішінде сюжетті және сюжетсіз ойындар, көңілді ойындар бар. Екінші топ – спорттық ойындар: қалашықтар, бадминтон, баскетбол, үстел теннисі, футбол, хоккей. Мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс жасауда олар жеңілдетілген ережелермен қолданылады.

Балабақшаның кіші топтарында сюжеттік ашық ойындар, сонымен қатар сюжетсіз қарапайым ойындар, мысалы, тұзақтар мен қызықты ойындар көбірек қолданылады. Жарыс элементтері бар сюжетсіз ойындар, эстафеталар, заттармен ойындар (кеглилер, сақина лақтыру, серсо және т.б.) балаларға әлі қолжетімді емес. Бұл жаста спорттық ойындар мүлдем ойналмайды. Сонымен қатар, мектепалды даярлық мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыста гимнастикалық жаттығулар мен ашық ойындар арасында аралық орынды алатын ойын жаттығулары кеңінен қолданылады.

Қимылды ойындардың сипаттамасы

Сюжеттік ойындар. Бұл түрдегі ойындар балалардың тәжірибесіне, олардың айналасындағы өмірге, кәсіптерге (ұшқыш, өрт сөндіруші, жүргізуші, т.б.), көлік құралдары (автокөлік, пойыз, ұшақ), жануарлар мен құстардың өмір салты мен әдеттері, табиғат құбылыстары туралы түсініктері мен білімдері негізінде құрылады.

Жануарлардың мінез-құлқының кейбір ерекшеліктері (түлкінің аялауы, қасқырдың жыртқыштығы, қояндардың қозғалыс жылдамдығы, құстардың әзіл-қалжыңы, ана тауықтың қамқорлығы және т.б.), спектакльді орындаудың сәттері. Өртүрлі мамандық иелерінің еңбек әрекеттері, әртүрлі көліктердің қозғалыс ерекшеліктері сюжетті ашуға және ойын ережелерін орнатуға негіз болады. Ойынның сюжеті мен ережелері ойыншылардың қозғалыстарының сипатын анықтайды. Бір жағдайда балалар жылқыға еліктеп жүреді, тізелерін жоғары көтеріп жүгіреді, екіншісінде қоян сияқты секіреді, үшіншісі өрт сөндіруші сияқты баспалдақпен көтерілу керек. Сюжетті ойындарда орындалатын қимылдар сондықтан көбінесе еліктеушілік болып табылады.

Балалар әдетте сюжетпен тығыз байланысты және ойыншылардың мінез-құлқы мен қарым-қатынасын анықтайтын ойын ережелеріне сәйкес қозғалыстарды бастайды, тоқтатады немесе өзгертеді. Кейбір сюжетті ойындарда ойыншылардың іс-әрекеті мәтін арқылы анықталады («Ормандағы аюда», «Қаздар», «Қояндар мен қасқыр, т.б.»). Сюжетті ашық ойындардың бір ерекшелігі – балаларға бейнелер, орындайтын рөлдер, ережелер арқылы әсер ету мүмкіндігі, оған бағынуы әркім үшін міндетті.

Әңгімелейтін қиылды ойындар негізінен ұжымдық болып табылады, ойыншылардың саны әртүрлі болуы мүмкін (5-тен 25-ке дейін), бұл ойындарды әртүрлі жағдайларда және әртүрлі мақсаттарда кеңінен қолдануға мүмкіндік береді.

Сюжеттік ойындарда балалардың көпшілігі әдетте құстарды, қояндарды бейнелейді, ал бір бала немесе жетекші қасқыр, түлкі, мысықтың жауапты рөлін орындаушы болады. Балалардың іс-әрекеттері өзара тығыз байланысты. Осылайша, қасқырдың рөлін ойнайтын баланың белсенділігі, сонымен қатар қояндар ойынының басқа қатысушыларын тезірек және жігерлі қозғалысқа шақырады. Бұл балалар ойнайтын нәрсе. Дегенмен, әр бала ойын кезінде өз мүмкіндігіне қарай дербестік, бастамашылдық, жылдамдық пен ептілік көрсетеді.

Бұл топтың ойындарында балалар командасы ережелерге бағынып әрекет ететіндіктен, бұл олардың мінез-құлқы мен қарым-қатынасын айтарлықтай анықтайды. Кішкентай балалар белгілі бір жағдайларда ұжымдық әрекеттерді үйлестіруді үйренеді, сигналдар бойынша және ережелерге сәйкес қозғалыстардың тәсілі мен сипатын өзгертуге үйренеді. Мысалы: бірінен соң бірі қозғалып келе жатқан пойызды бейнелейтін балалар, алдындағы адамға соқтығыспауға тырысады: вагон жылдамдықты азайтып, қызыл шамға тоқтайды (қызыл жалаушаны желбіретеді); тәрбиешінің ауызша сигналы бойынша ұшақтар қонады; құстар жаңбыр жауа салысымен ұяларына тез ұшып кетеді т.б.

Әңгімелейтін ашық ойындар балабақшаның барлық жас топтарында кеңінен қолданылады. Дегенмен, кіші мектепке дейінгі жаста, әсіресе ересек адамның тікелей бақылауындағы ойындар танымал, бұл балаларға педагогикалық әсер ету үшін қолайлы жағдай жасайды.

Сюжетті ойындарда балалар өте бейімді болып, ойын кейіпкерлеріне айналады, оған қызығады, жүру, жүгіру, секіру (орнында секіру және алға жылжу, аласа заттардан секіру, жіптен секіру, сызықпен жорғалау) сияқты қозғалыстарды қайталайды. Қозғалыстың бұл түрлері көбінесе балалар ойынының мазмұнына енеді, олар ойын есептерін шешуге қажетті ойын әрекеттеріне негізделеді.

Мектепалды даярлау жасындағы балаларды допты лақтыру және қағып алу, доптарды домалату, белгілі бір бағытта және нысанаға айналдыру, гимнастикалық баспадакпен көтерілу сияқты қимылдарға жаттықтыру үшін әңгімеге негізделген ашық ойындарда аз мүмкіндіктер бар. Кіші мектеп жасына дейінгі балалар бұл қозғалыстарды әлі де әлсіз меңгерген, сондықтан ойын жағдайлары оларды жүзеге асыруға қолайлы жағдай туғызып қана қоймайды, керісінше, балаларды одан сайын қиындатады. Сондықтан балаларға бұл қимылдарды жаттығулар түрінде үйреткен дұрыс.

Балаларға арналған құрылыс ойындарының өзіндік ерекшеліктері бар. Сонымен, олардағы күрделі қимылдарды орындау балалардың назары ешқандай қосымша сигналдармен алаңдамайтын тыныш ортада болуы керек. Содан кейін балалар сабырлы әрекет етеді және шамадан тыс асықпай қимыл жасай алады, мысалы: қояндар қасқыр болмаған кезде көгалдарға секіреді; мысық ұйықтап жатқанда тышқандар оңай жүгіреді. Әрекеттерді өзгертуге сигнал беру, ұстаушының пайда болуы балалардың назарын қозғалыстардың сапасынан алшақтатады. Бұл жағдайда балалардан өздері бейнелеген кейіпкердің қимылын дәл келтіруді талап етпеу керек.

Ойын барысында дамитын қимыл-қозғалысты орындау үшін ең қолайлы жағдайларда балалар еліктейтін бейнелерді көрсету, түсіндіру, пайдалану және оларды жаңғыртуға белгілі талаптар қою арқылы баланың назарын олардың дұрыс орындалуына аударуға болады. Басқа жағдайларда балалар жай ғана қашып кетеді және мұндай жағдайларда қозғалыстардың дәлдігіне аз назар аударылады. Балаларға арналған сюжеттік ойындарда да жауапты рөлдер бар. Көбінесе мұны жетекші жасайды.

Сюжетсіз ойындар. Тұзақтар мен жүгірулер сияқты сюжетсіз ойындар сюжеттік ойындарға өте жақын - оларда балалар еліктейтін бейнелер жоқ, басқа компоненттердің барлығы бірдей: ережелердің болуы, жауапты рөлдер (тұзақтар, тегтер), барлық қатысушылардың өзара байланысты ойын әрекеттері. Бұл ойындар, сондай-ақ сюжеттік

ойындар қарапайым қозғалыстарға негізделген, көбінесе ұстау және жасырыну және т.б. үйлесімде жүгіреді. Мұндай ойындарды мектеп жасына дейінгі балалар да, кіші жастағы балалар да пайдалана алады.

Дегенмен, сюжетсіз ойындар балалардан сюжеттік ойындарға қарағанда үлкен дербестікті, қозғалыс жылдамдығы мен ептілігін, кеңістікте бағдарлауды талап ететінін ескеру қажет. Бұл олардағы ойын әрекеттері әртүрлі қозғалыстардың үйлесімі мен олардың кезектесуі мүмкін болатын сюжетті ойнаумен байланысты емес, нақты тапсырмасын орындаумен түсіндіріледі. Мұндай тапсырманы орындау шарттары ережелермен анықталады.

Ереже қатысушылардан өте жылдам және епті әрекеттерді талап ететіндіктен, сюжетсіз ойындар орта және одан жоғары мектеп жасына дейінгі жаста жиі кездеседі, балалармен осы түрдегі ойындардың ең қарапайым түрлерін ғана ойнауға болады. Мұндай ойындар ең қарапайым ережелерге сәйкес белгілі бір қозғалыс тапсырмаларын орындауға негізделген.

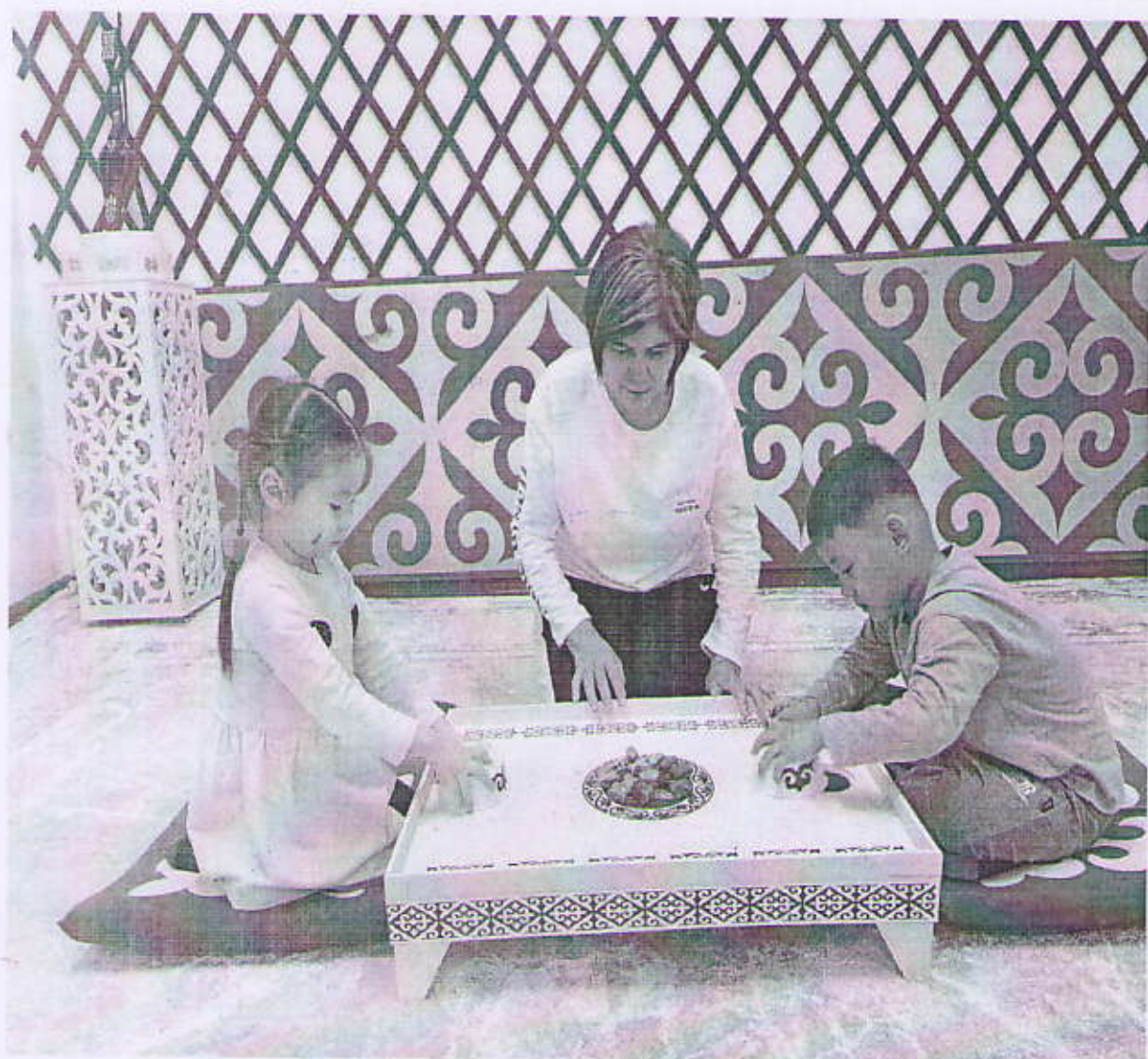
2-3 жастағы балалардың алғашқы сюжетсіз ойындары «Мені қуып жет», «Қуып жет» сияқты ойындар. Олар балаларға жетекшінің артынан бір бағытта немесе одан алыстау, жетекші оларды ұстамауы керек алдын-ала белгіленген жерге өту тапсырмасын ұсынады. Тапсырманы өз бетінше орындай отырып, әр бала бір мезгілде басқа балалармен бірлесіп әрекет етеді. Бірте-бірте ойындар қиындай түседі. Балалар жүруді, кіші топтарда және бүкіл топты бір бағытта жүгіруді үйренген кезде, жетекші ойын барысында қозғалыс дағдыларын, кеңістікте бағдарлау қабілетін қалыптастыруға ықпал ете отырып, бағытын өзгерте алады. Бұл ретте балаларды бір-біріне соқтығыспай, қарапайым қозғалыс ережесін сақтауға үйретеді.

Содан кейін назар аударуға, кеңістікте бағдарлауға арналған күрделірек тапсырмалар бар ойындар енгізіледі. Мысалы, балалар ту тұрған жерге, баланың қолындағы тудың бағанасына сәйкес келетін жерге немесе қоңырау соғылатын жерге көшуі керек («Түсінді тап», «Қоңырауды қайда соғу керек?»). Мұндай ойындар балалардың негізгі түстерді білуін, дыбыстың шыққан жерін құлағы арқылы анықтауын және осы қабілетке сәйкес өз әрекеттерін реттеуді талап етеді.

«Затқа камқор бол», «Кеш қалма» сияқты ойындарда балаларға талаптар қойылады: қимылдарды тез орындау, орнын табу, затын сақтау (текше, сақина, сылдырмақ). Бұл қарапайым ойындарда баланы жылдамдық пен ептілікті көрсетуге мәжбүрлейтін тапсырма бар.

Сюжетсіз ойындарда («Доп мектебі», кегли, сақина лақтыру) балалар күрделірек қимылдарды орындайды: лақтыру, нысанаға домалату, лақтыру және ұстау. Кіші мектеп жасына дейінгі балалардың мұндай қимылдарды меңгеруі аз, сондықтан олар алғашында ойын жаттығуларында кеңінен қолданылады, мысалы: «Допты айналдыру», «Қақпаны соғу», «Оны жоғары лақтыру» т.б. Бұл қимылдарға жаттықтыру. Балалар әр түрлі заттармен (шарлар, доптар, сақиналар) әрекет ету дағдылары мен дағдыларын бірте-бірте игереді, олардың көздері, қозғалыстарды үйлестіруі, ептіліктері дамиды. Мұндай ойындарға қатысу арқылы балалар көптеген пайдалы дағдыларға ие болады.

Сюжетсіз ойындарды балалар сюжетті ойындар сияқты кеңінен қолданбағанына қарамастан, балалар оларға үлкен ықыласпен қатысады. Бұл жетекшінің мұндай ойындардың белсенді қатысушысы болуына байланысты. Ол балаларға белгілі бір тапсырмаларды орындау жолын көрсетеді, өзі жауапты рөл атқарады, ойынның барлық барысын басқарады, балаларды эмоционалды түрде қалыптастырады, оларға әртүрлі қимылдарды орындауға көмектеседі.



«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Тараз қаласының білім бөлімінің №2 «Айсұлу» бөбекжай -бақшасы» мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорыны

"Массаж кілемшелері - бұл теңдесі жоқ рахат және балаларды қатайту құралы".

Тәрбиеші: Нармаханова Б.Б.

Тараз қаласы.

"Массаж кілемшелері - бұл теңдесі жоқ рахат және балаларды қатайту құралы".

Балабақша - баланың көп уақытын өткізетін орын. Өздеріңіз білетіндей кішкентай балалар әлемдегі ең тыныш және тіршілік иелері, және жақсы нәтижелер ойын арқылы білім береді. Бір жағынан бала үшін қызық, екінші жағынан оның денсаулығына пайдасы бар. Осындай өнертабыстардың бірі- балабақшадағы денсаулық жолы.

Топтарда массаж төсеніштері күнделікті ұйқыдан кейін сауықтыру үшін қолданылады, олар бедерлі беттің бірнеше түріне ие, сондықтан аяқтарына әсер ету дәрежесінде ерекшеленеді. Массаж жолдарымен жүру балалардың бұлшықеттерін жаттықтырудың тамаша құралы. Бала аяғын әртүрлі жолдармен қояды, әр түрлі бұлшықеттер әртүрлі жұмыс істейді, ал жүйке жаттығады. Балалар үшін Денсаулық жолы өте маңызды, өйткені бұл алдын алу ғана емес, сонымен қатар жалпақ аяқтарды тікелей емдеу әдісі. Үнемі аяққа массаж жасай отырып, күн сайын білінбей өз денсаулығыңызды және балаларыңыздың денсаулығын жақсартуға болады. Массаж кілемшелері мен жолдары бар жаттығулар балалардың жағымды көңіл-күйін қалыптастырады, көңіл-күйді көтереді, сергектік пен көңіл-күй сыйлайды.

«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Тараз қаласының білім
бөлімінің №2 «Айсұлу» бөбекжай -бақшасы» мемлекеттік коммуналдық
қазыналық кәсіпорыны

Тұмаумен қалай ауырмауға болады?

Медбике:Жарылкасыновна К.С.

Тараз қаласы.

Тұмаумен қалай ауырмауға болады?

Тұмау — кез келген адам ауырып қалуы мүмкін жедел жұқпалы ауру. Тұмаудың қоздырғышы — ауру адам түшкіргенде және жөтелгенде қоршаған ортаға енетін вирус. Көптеген адам жеңіл тұмаумен бірнеше күн ғана ауырады, бірақ кейбіреулер ауыр түріне шалдығады, кейде асқыну болады.

Тұмау мен ЖРВИ-дің алдын алу — адам ағзасында ауру тудыратын вирустар мен инфекцияның алдын алуға бағытталған шаралар кешені. Профилактикалық қорғаныс әдістері спецификалық және спецификалық емес болып бөлінеді.

Тұмаудың спецификалық профилактикасы — халықты жыл сайын вакцинациялау. Тұмау вирустары мутацияға бейім болғандықтан, вакцина жыл сайын түзетіледі. Заманауи вакцина ересектерде де, балаларда да 80% жағдайда тұмаудан ғана емес, сонымен қатар асқынулардан және өлімнен де қорғай алады.

Тұмау мен ЖРВИ-дің спецификалық емес профилактикасы — жалпы шаралар кешенін сақтау, олар: бөлмені желдету, дұрыс тамақтану, маска қолдану, қолды жуу, дәрі-дәрмектер қабылдау, адамдар көп жиналатын жерлерде қапшықтықты сақтау.

Жеке гигиенаға келетін болсақ, көптеген аурулар жуылмаған қолмен байланысты. Егер тұмау жұқтырған адаммен үнемі байланыста болу керек болса, қолды сабынмен бірнеше рет жуып тұрған дұрыс.

Осы кезеңде қол алысудан аулақ болып, есік тұтқаларын, қоғамдық орындардағы тұтқаларды ұстағаннан кейін, антисептик қолдану немесе қолды тазалап жуу қажет.

Мұрынды шаюды ұмытпаған жөн! Дәрігерлер эпидемия кезінде мұрынды шайып, жууға кеңес береді. Мұны тұзды ерітіндімен (бір литр суға 1 шай қасық тұз) немесе дәріханаларда сатылатын арнайы тұзды спрейлермен жасауға болады.

Вирус жылы және шанды бөлмелерді жақсы көреді, сондықтан ылғалды тазалауға және желдетуге уақыт бөлген жөн.

Сондай-ақ, адамдар көп жиналатын жерден аулақ болу керек. Осы кезеңде театрларға, цирктерге, кафелерге және ауру адамдар болуы мүмкін немесе вирус жұқтыру мүмкіндігі жоғары басқа жерлерге барудан бас тартқан дұрыс.

Тұмау мен ЖРВИ-ді емдеу үшін тұмаудың клиникалық белгілерін жеңілдететін және аурудың ұзақтығын орта есеппен 1,5-3 күнге қысқартатын дәрі-дәрмектерді қолдану қажет. Олар: дене температурасы жоғарылаған кезде — қызу түсіргіш дәрілер, тамақ ауруы кезінде — жергілікті антисептиктер және қабынуға қарсы препараттар, жөтел кезінде — қақырық шығаратын дәрілер.

Вирусқа қарсы препараттарға келетін болсақ, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы тұмауды емдеу үшін балаларға, ересектерге және жүкті әйелдерге арналған оселтамивир препаратын бекітті. Бұл препаратпен емдеу ауру басталғаннан кейінгі алғашқы 48 сағат ішінде қабылданған жағдайда ғана тиімді болады.