



БАЛАНЫН ТӨРӨЛГӨНДӨН БАШТАП 7 ЖАШКА ЧЕЙИНКИ ӨНҮГҮҮ КҮНДӨЛҮГҮ

(ата-энелер үчүн)



Кыргыз
Республикасынын
Саламаттыкты сактоо
министрлиги



Кыргыз
Республикасынын
Билим берүү жана илим
министрлиги

юнисеф 



Кыргыз
Республикасынын
Саламаттыкты сактоо
Министрлиги



Кыргыз
Республикасынын
Билим жана илим
Министрлиги

юнисеф 

БАЛАНЫН ТӨРӨЛГӨНДӨН БАШТАП 7 ЖАШКА ЧЕЙИНКИ ӨНҮГҮҮ КҮНДӨЛҮГҮ

(ата-энелер үчүн)

Бишкек, 2016

УДК
ББК

Кыргыз билим берүү академиясынын Окумуштуулар кеңеши тарабынан (Токтом №9, 28.10.2016-ж.) бекитилди жана басмага сунушталды.

Түзүүчүлөр: Исакова Ф.Б. – Энени жана баланы коргоо Улуттук борборунун педиатр-эндокринологу; Молдогазиева А.С. – м.и.к., КММАнын госпиталдык педиатрия кафедрасынын доценти; Нажимидинова Г.Т. - м.и.к., Эл аралык жогорку медицина мектебинин педиатрия, акушердик жана гинекология кафедрасынын доценти; Усенко Л.В. - п.и.к., доцент, Кыргыз билим берүү академиясынын мектепке чейинки тарбиялоо, башталгыч билим берүү кафедрасынын башчысы; Масликова Н.А. - КББАнын мектепке чейинки тарбиялоо, башталгыч билим берүү кафедрасынын ага окутуучусу; Камалова А.Э. - КРнын Билим жана илим министрлигинин кеңешчиси; Айылчиева Г.О. - Республикалык Психологиялык - медициналык педагогикалык консультациясынын (ПМПК) эксперти.

Рецензенттер: Шукурова В.К. - м.и.к., Кыргыз мамлекеттик кайра даярдоо жана адистигин жогорулатуу медициналык институту балдар оорусу кафедрасынын башчысынын милдетин аткаруучу.

Сейдекулова К.С. - п.и.к., доцент, КББАнын мектепке чейинки жана башталгыч билим берүү лабораториясынын башкы адиси.

Баланын төрөлгөндөн баштап 7 жашка чейинки өнүгүү күндөлүгү (ата-энелер үчүн). Түз.: Ф.Б. Исакова, А.С. Молдогазиева, Г.Т. Нажимидинова, Н.А. Масликова, А.Э. Камалова, Айылчиева Г.О. Бишкек, 2016, - 24 б.

ISBN

Баланын төрөлгөндөн баштап 7 жашка чейинки өнүгүү күндөлүгү туура тамактануу, денелик өсүүнүн графиктери, балдарды эрте куракта өнүктүрүү боюнча сунуштарды, ошондой эле артта калууну көрсөткөн коркунучтуу белгилерди жана профилактикалык эмдөөлөрдүн календарын камтыйт. Күндөлүктө берилген маалымат ден соолукту коргоого арналган бардык программаларга жана төрөлгөндөн баштап 3 жашка чейинки балдардын эрте өнүгүсү боюнча тузулгон базалык Стандартка негизделген.

Күндөлүк баланын өнүгүүсүн баалоо үчүн, ал эми коркунучтуу белгилерди тапканда өз учурунда адиске кайрылуу үчүн ата-энелерге арналган.

Күндөлүк төрөт үйүндө ата-энелерге берилет жана үй - бүлөдө сакталат. Берилген сунуштарга ылайык күндөлүктө энелер тарабынан толтурулат.

УДК
ББК

ISBN

© United Nations Children's Fund, 2016

Баланын төрөлгөндөн баштап 7 жашка чейинки өнүгүү күндөлүгү БУУнун Балдар фондусунун (ЮНИСЕФ) техникалык колдоосу менен иштелип чыккан. Бул күндөлүктө көрсөтүлгөн көз караштар ЮНИСЕФтин позициясы менен сөзсүз түрдө дал келбейт.

ӨЗДҮК МААЛЫМАТ

Баланын фамилиясы ☐ эркек

Баланын аты ☐ кыз

Туулган жылы ☐

Канынын группасы Резус-фактор (RH)

Төрөө мөөнөтү (жума менен)

Бала төрөлгөндө ченөө:

Денесинин салмагы Денесинин узундугу Башынын өлчөмү

МАЗМУНУ

Медициналык мекемеге баруу календары	4
Кыргызстандын профилактикалык эмдөөлөрүнүн календары	5
Профилактикалык эмдөөлөрдү жүргүзүүдө ата-энелер үчүн эскертме	6
Баланын денелик өнүгүүсү	7
Эркек балдардын төрөлгөндөн 2 жашка чейин салмаккошуу / өсүү картасы	8
Эркек балдардын 2 жаштан 7 жашка чейин салмаккошуу / өсүү картасы	10
Кыздардын төрөлгөндөн 2 жашка чейин салмаккошуу / өсүү картасы	11
Кыздардын 2 жаштан 7 жашка чейин салмаккошуу / өсүү картасы	13
Тиштерди кароо	14
Дени сак баланы тамактандыруу боюнча сунуштар	16
Төрөлгөндөн 3 жашка чейинки өнүгүү картасы	17
Баланын өнүгүүсүндөгү коркунучтуу белгилер	19
Төрөлгөндөн 12 айга чейинки өнүгүү боюнча сунуштар	20
1 жаштан 7 жашка чейинки өнүгүү боюнча сунуштар	22

МЕДИЦИНАЛЫК МЕКЕМЕГЕ КАЙРЫЛУУ КАЛЕНДАРЫ

Үй-бүлөлүк медицина борбору

\ ҮДТ

\ ФАП

Дарыгер/ фельдшер _____

Телефон _____

Дарыгерге качан баруу керек:

Курак	Кайрылуу мөөнөтү	Эскертүү
1 ай		
2 ай		
3,5 ай		
5 ай		
6 ай		
7 ай		
8 ай		
9 ай		
10 ай		
11 ай		
12 ай		
1 жаш 3 ай		
1 жаш 6 ай		
1 жаш 9 ай		
2 жаш		
2 жаш 6 ай		
3 жаш		
4 жаш		
5 жаш		
6 жаш		

КЫРГЫЗСТАНДЫН ПРОФИЛАКТИКАЛЫК ЭМДӨӨЛӨРҮНҮН КАЛЕНДАРЫ

Курак	Эмдөөлөрдүн аталышы	Вакциналардын аталышы
Төрөлгөндөн кийин 24 сааттын ичинде	Вирустук гепатитке каршы биринчи эмдөө	ВГВ
Төрөт үйүндө жүргөн учурда	Кургак учукка каршы эмдөө	БЦЖ
2 ай Мөөнөтү	Көкжөтөлгө, дифтерияга, шал оорусуна, Б тобундагы гемофилдик жугуштуу ооруларга жана В вирустук гепатитке каршы 1-эмдөө	ПЕНТА (АКДС-ВГВ-ХИБ)
.....	Пневмококтук жугуштуу оорусуна кар- шы 1-эмдөө	ПКВ
.....	Полиомиелитке каршы эмдөө	ОПВ
3,5 ай Мөөнөтү	Көк жөтөлгө, дифтерияга, шал оорусуна, Б тобундагы гемофилдик жугуштуу ооруларга жана В вирустук гепатитке каршы 2 - эмдөө	ПЕНТА (АКДС-ВГВ-ХИБ)
.....	Полиомиелитке каршы эмдөө	ОПВ
5 ай Мөөнөтү	Коклюшка, дифтерияга, шал оорусуна, Б то- бундагы гемофилдик жугуштуу ооруларга жана В вирустук гепатитке каршы 3 - эмдөө	ПЕНТА (АКДС-ВГВ-ХИБ)
.....	Пневмококтук жугуштуу ооруга каршы 2-эмдөө	ПКВ
.....	Полиомиелитке каршы эмдөө	ОПВ
12 ай Мөөнөтү	Кызымыкка, эпидемиялык паротитке, кы- зылчага каршы эмдөө	КПК
.....	Пневмококколук жугуштуу ооруга кар- шы 3-эмдөө	ПКВ
2 жаш Мөөнөтү	Көк жөтөлгө, дифтерияга жана шал оору- суна каршы биринчи эмдөө	АКДС
.....		
6 жаш Мөөнөтү	Дифтерия жана шал оорусуна каршы эмдөө	АДС
.....	Кызымыкка, эпидемиялык паротитке, кы- зылчага каршы эмдөө	КПК

ПРОФИЛАКТИКАЛЫК ЭМДӨӨЛӨРДҮ ЖУРГУЗУУДӨ АТА-ЭНЕЛЕР ҮЧҮН ЭСКЕРТМЕ

Урматтуу ата-энелер!

Сизди жана сиздин балаңызды коркунучтуу жугуштуу оорулардан алдын-ала сактоочу бирден бир мүмкүнчүлүк - бул профилактикалык эмдөөлөрдү жүргүзүү.

Кайсы жерде болбоңуз, мындай эмдөөлөрдү өз убагында жасатып туруңуз.

Профилактикалык эмдөөлөр Сиз жашаган аймактын Үй-бүлөлүк медицина борборундагы, Үй-бүлөлүк дарыгерлер тобундагы жана ФАПтагы эмдөө кабинеттеринде акысыз жүргүзүлөт.

Эгерде эмдөө боюнча Сизде кандайдыр бир шектенүүлөр пайда болсо, сөзсүз түрдө дарыгерге суроолор менен кайрылыңыз.

Эмдөө сөзсүз түрдө үй-бүлөлүк дарыгердин же фельдшердин уруксаты менен жүргүзүлөт. Ошондой эле эмдөөнүн алдында баланын денесинин температурасын өлчөтүү өтө маанилүү.

Эмдөө буткөндөн кийин 20-30 мүнөт аралыгында эмдөө кабинетинен алыстабай күтө туруңуз.

Эмдөөнүн биринчи күнү үйдөн баланын денесинин температурасын “чекесин кармап” өлчөбөйтормометр менен өлчөп туруңуз.

Эгерде баланын денесинин температурасы 38,5 градустан ашса, тезинен медицина кызматкерлерине кайрылыңыз.

Өзүңүздүн Үй-бүлөлүк медицина борборунун, Үй-бүлөлүк дарыгерлер тобунун жана ФАПтын медицина кызматкерлери менен дайыма тыгыз байланышта болуңуз.

БАЛАНЫН ДЕНЕЛИК ӨНҮГҮҮСҮ

Балдардын боюнун жана салмагынын өсүүсүн дайыма ченеп туруу баланын денелик өнүгүүсүндөгү ар кандай терс көрүнүштөрдү (боюнун өспөй калуусун, салмакты кошпоосун ж.б.) алдын ала өз убагында табууга мүмкүндүк берет.

Салмак кошуу жана бойдун өсүү картасын түшүнүү

Медициналык кызматкер Сиздин балаңыздын салмагын жана боюн ченейт жана бул маалыматтарды Сиздин күндөлүгүңүздүн 7-13-беттериндеги тийиштүү картага чекиттер аркылуу кантип толтурууну көрсөтөт. Кийинки келгенде Сиз көрсөтүлгөн ченөөлөрдү өз алдынча бул карталарга белгилей аласыз жана чекиттерди сызыккага бириктире аласыз. Бул сызык сиздин балаңыздын салмагынын кошулушунун же боюнун өсүшүнүн сызыгы болуп саналат. Ал Сиздин балаңыз туура өсүп жаткандыгын көрсөтүп турат.

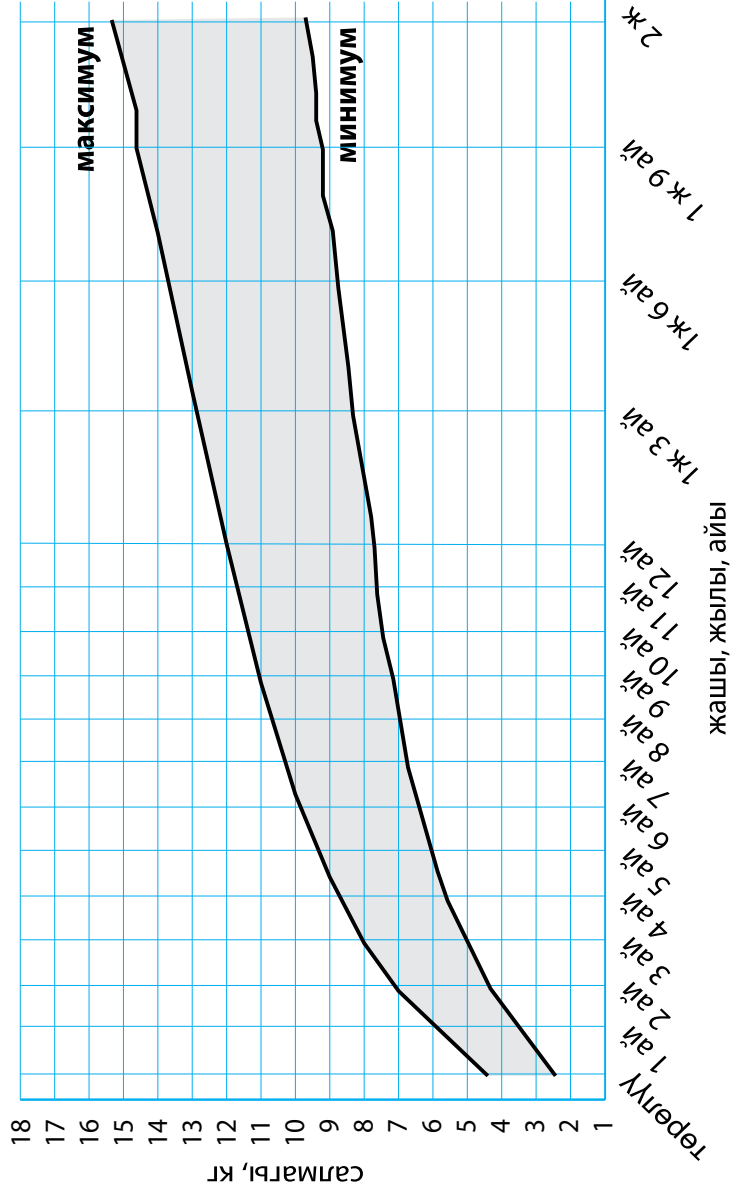


Эгерде Сиз салмак кошуу жана бойдун өсүү картасын толтурууда кыйынчылыктарга туш болсоңуз, медициналык кызматкерлерге кайрылыңыз.

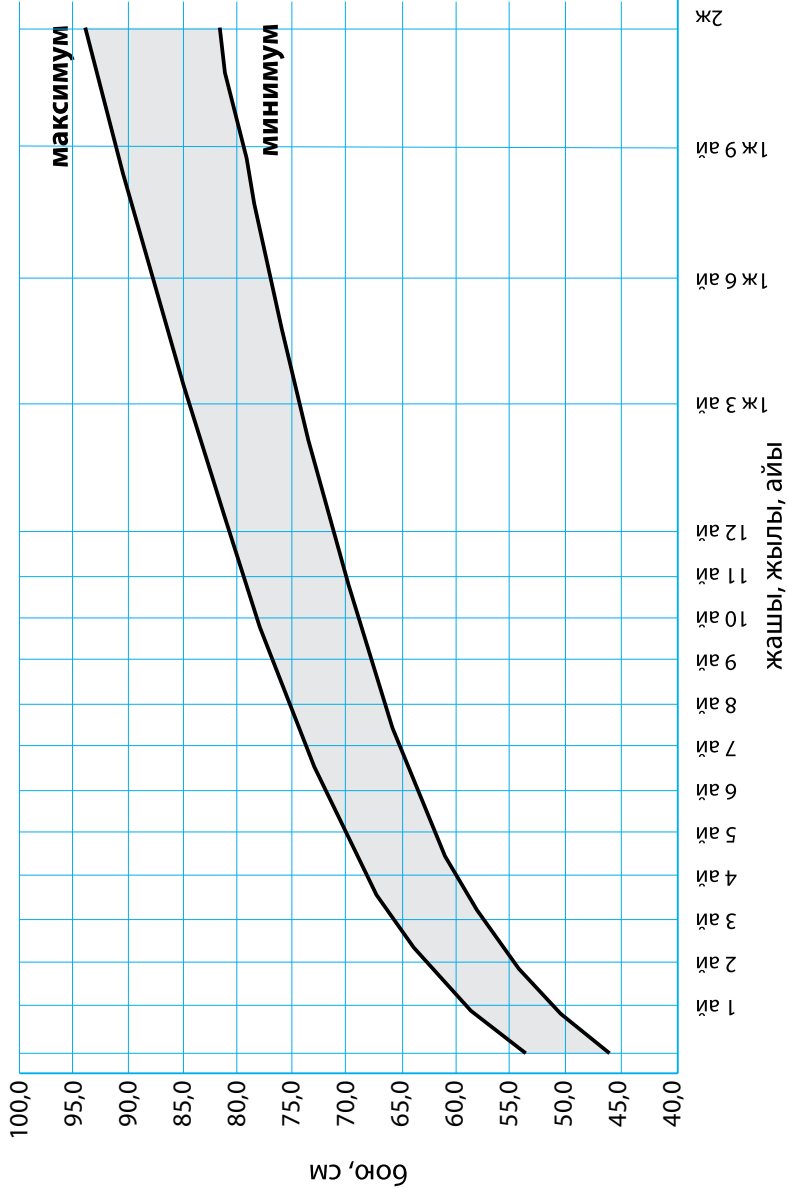
Карталардагы салмакты кошуу жана бойдун өсүү сызыгын түшүндүрүү (7-13-б. караңыз)

- Күндөлүктө төрөлгөндөн 2 жашка чейин, 2 жаштан 7 жашка чейин эркек балдар жана кыздар үчүн өзүнчө салмак кошуу жана бойдун өсүү картасы көрсөтүлгөн.
- Картанын горизонталдык огунда баланын жашы белгиленген, ал эми вертикалдык огунда - баланын салмагы кг менен же бою см менен белгиленген. Курагынын жана салмагынын / боюнун кесилишинде сызыктар менен бириктирилип турган чекиттер коюлат.
- Ар бир картада «минимум» жана «максимум» деген маркировкалар менен 2 сызык бар:
 - «Минимум» маркировкасы менен белгиленген сызык-бул курак үчүн норманын төмөнкү чегин билдирет.
 - «Максимум» маркировкасы менен белгиленген сызык- бул курак үчүн норманын жогорку чегин билдирет.
- Минимум менен максимум сызыктарынын арасындагы чекиттер, баланын өзүнүн жаш курагына ылайык, жакшы өсүп жаткандыгын билдирет.
- **Минимум сызыгынан төмөн, максимум сызыгынан жогору жайгашкан чекит баланын салмагынын жана боюнун өсүүсүндө көйгөй бар экендигин белгилейт. Мындай жагдайда Сиз медициналык кызматкерге кайрылышыңыз зарыл.**
- Туура өсүп келе жаткан баланын салмагынын жана боюнун өсүүсүнүн сызыгы дайыма минимум менен максимумдун сызыктары менен катар келет.
- **Эгер салмактын же бойдун өсүүсүнүн сызыктары өйдө-ылдый болсо, бул салмактын же бойдун өсүүсүндө балада көйгөйлөрдүн бар экендигин көрсөтөт. Мындай жагдайда Сиз медициналык кызматкерге кайрылышыңыз абзел.**

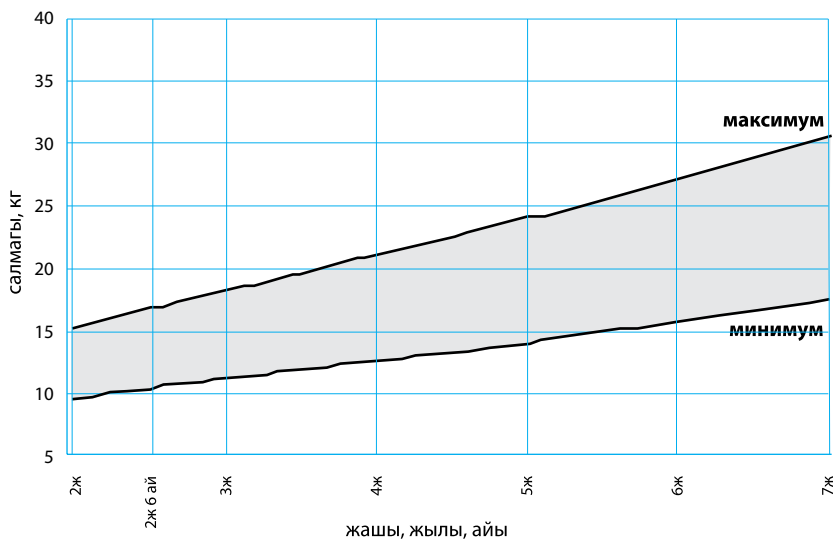
Эркек балдардын төрөлгөндөн 2 жашка чейинки дене салмагынын картасы



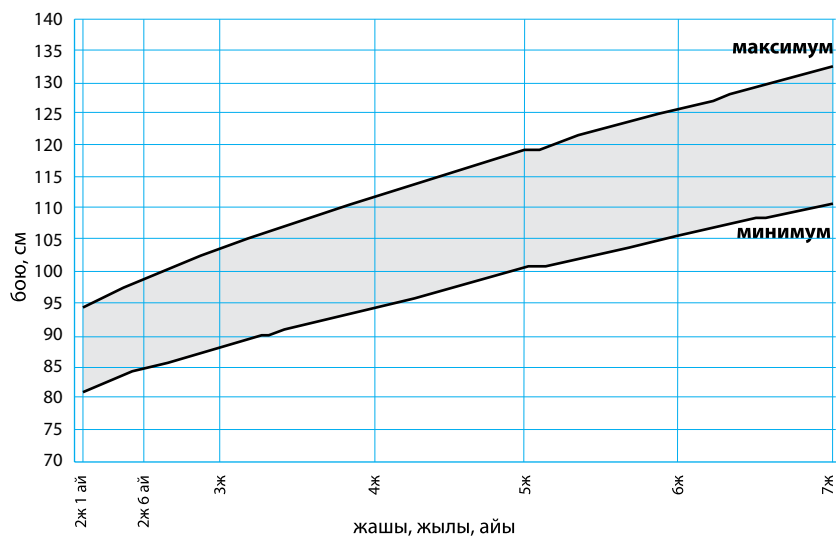
Эркек балдардын төрөлгөндөн 2 жашка чейин денесинин узундугунун картасы



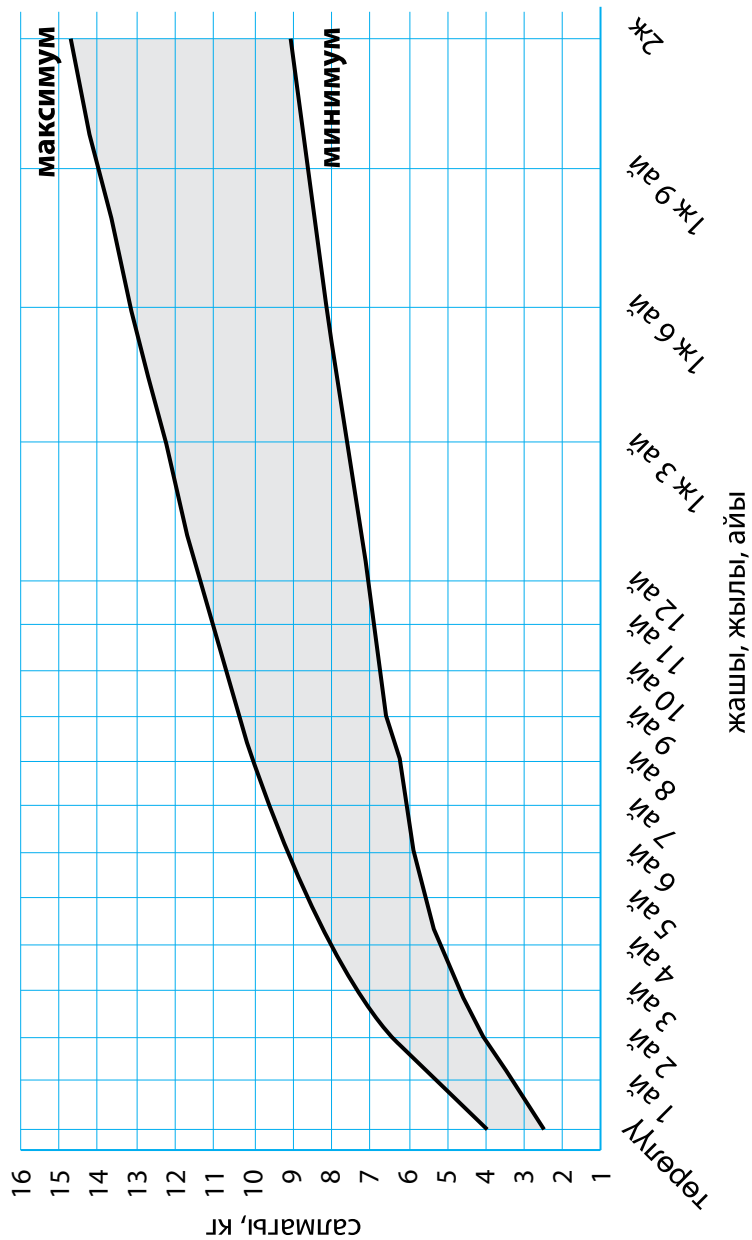
Эркек балдардын 2 жаштан 7 жашка чейинки дене салмагынын картасы



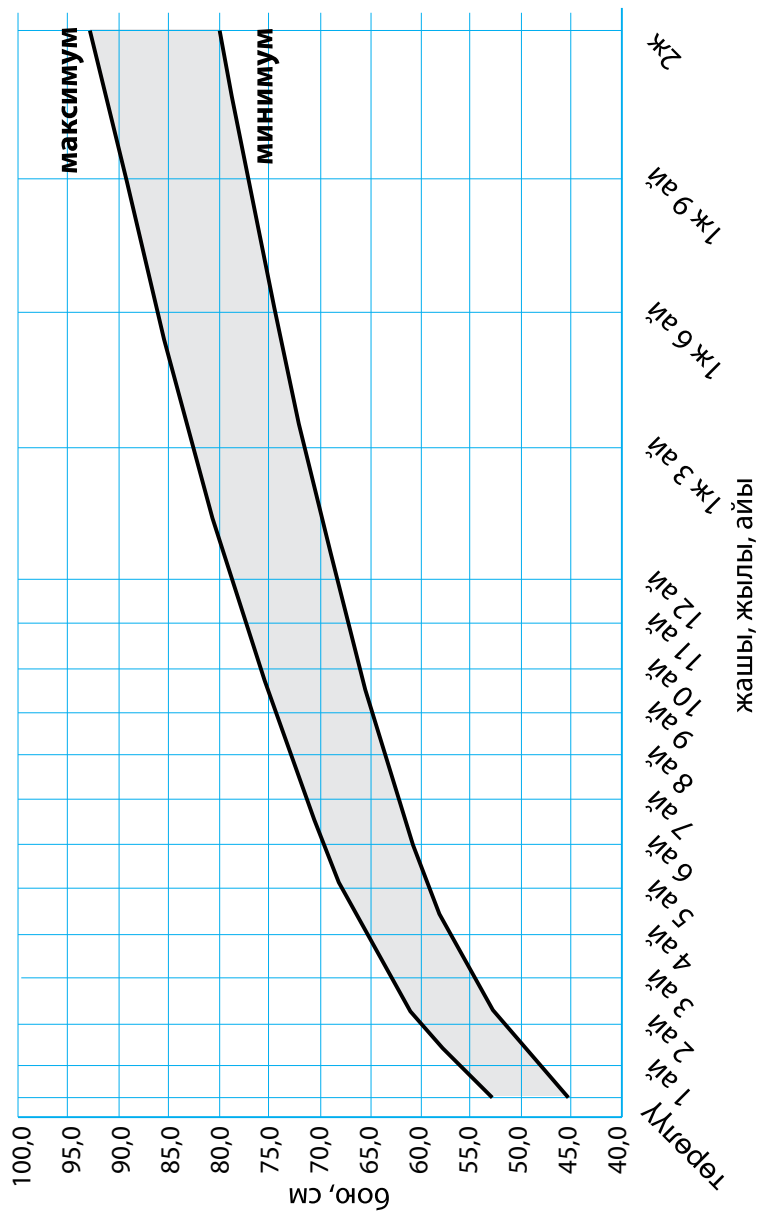
Эркек балдардын 2 жаштан 7 жашка чейинки денесинин узундугунун картасы



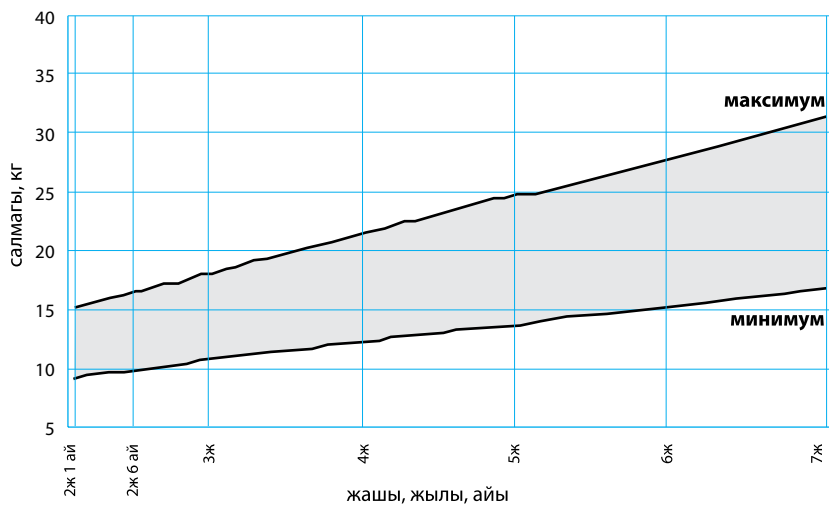
Кыздардын төрөлгөндөн 2 жашка чейинки дене салмагынын картасы



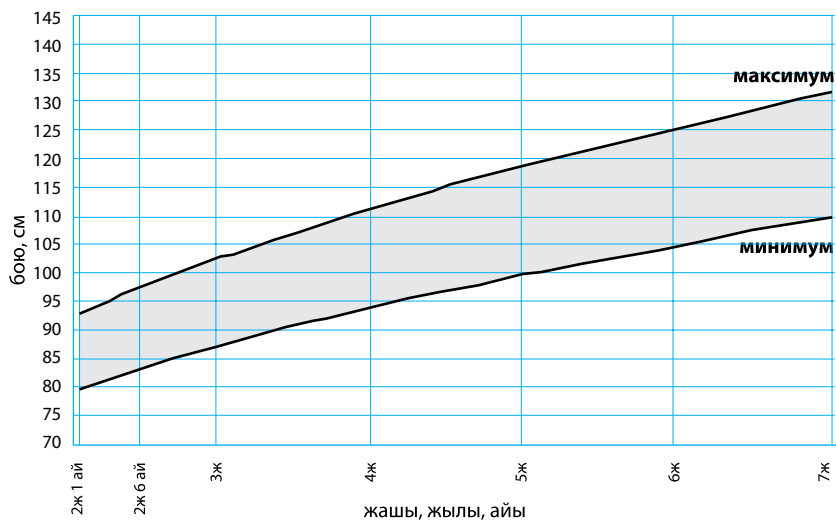
Кыздардын төрөлгөндөн 2 жашка чейинки денесинин узундугунун картасы



Кыздардын 2 жаштан 7 жашка чейинки дене салмагынын картасы

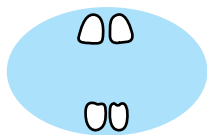


Кыздардын 2 жаштан 7 жашка чейинки денесинин узундугунун картасы

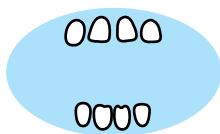


ТИШТЕРДИ КАРОО

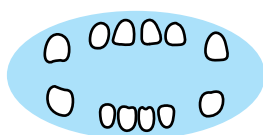
7-9 ай



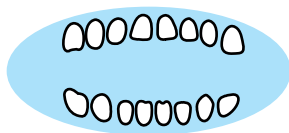
10-12 ай



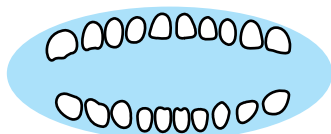
12-16 ай



16-20 ай



24-30 ай



Төрөлгөндөн 1 жашка чейинки балдар

1. Биринчи тиштери чыкканга чейин баланын оозун эртең менен жана кечинде таза жумшак гигиеналык салфетка менен тыкан сүртүңүз.
2. Биринчи тиштер адатта баланын 6 айында чыга баштайт.
3. Тишти суу менен кичинекей жумшак щетка менен жууңуз. Кыймылды тиш этинен, чыгып келе жаткан тиштердин четинен жуу менен баштаңыз.
4. Бала шире , сүт жана таттуу суусундук бар бөтөлкө менен уктап калбоосун байкаңыз.
5. Баланын стакандан ичүүсүнө уруксат бербейиз.

1 жаштан 7 жашка чейинки балдар

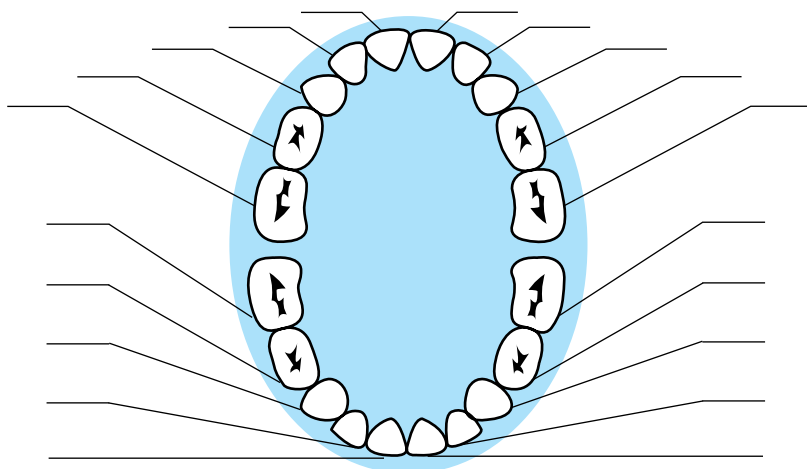
1. Баланын тишин суу менен кичинекей жумшак щетка менен жууңуз.
2. Бала шире , сүт жана таттуу суусундук бар бөтөлкө менен уктап калбоосун байкаңыз.
3. Балага стакандан ичүүгө уруксат бериңиз.
4. Ар бир 6 ай сайын үзгүлтүксүз тиш доктурдун текшерүүсүнөн өтүп туруңуз.



Урматтуу ата-энелер! Эсиңиздерде болсун! Балдар Сиздерди туурайт. Ошондуктан өз убагында тиштерди дарылаңыздар, тиш гигиенасын өзүңүздөр сактаңыздар.

- ✓ Бала оозду чайкаганды жана тиш пастасын жутпаганды үйрөнгөн учурда, 2 жаштан баштап балдар үчүн гигиеналык тиш пастаны колдонуп баштаңыз.
- ✓ Тишти күнүгө тамактан кийин 2 жолу жууңуз. Тишти биринчи жолу тазалоо 10-20 секундду алат, андан кийин тиштердин чыгуусуна жана көнүүсүнө жараша убакыт көбөйөт.
- ✓ Тиш жуучу пастаны туура тандаңыз:
 - 0-3 жаш – антисептик жана фтор сыяктуу активдүү компоненттерди камтыбаган гигиеналык пасталар;
 - 3-6 жаш – фтор кошулган балдар үчүн тиш жуучу пасталар (0,05%F);
 - Тишти бир жолу тазалаганга керектелүүчү тиш пастасынын саны чыккан тиштердин санына жараша болот, бул кеминде тоголок буурчактын көлөмүндөй;
 - Тиш жуучу щетка жумшаккылдары менен болуу керек. Щетканын өзү кичинекей жана ылайыктуу (эки сүт тиштин көлөмүндөй) болуп, ал эми кармагычы бала кармаганга ыңгайлуу болуп, чоң жана көлөмдүү болушу керек.
 - Тиш жуучу щетканы 2 айда 1 жолу же бала ооруп калса, алмаштырыңыз.

Балаңыздын тишинин чыккан күнүн жазыңыз



ДЕН СОЛУГУ ЧЫҢ БАЛАНЫ ТАМАКТАНДЫРУУ БОЮНЧА СУНУШТАР

6 айга чейин	6 айдан 12 айга чейин	12 айдан 2 жашка чейин	2 жаш жана жогору
Эмчек сүтү менен баланы канча сураса ошончо (күнү-түнү), эң аз 24 саатта 8 жолу эмиңиз; • Башка тамак жана суусундук бербеңиз; • Эч кандай суу, чай жана шире бербеңиз; • Эч кандай кошумча сүт, малдын сүтү жана ботколорду бербеңиз; • -Баланын ыйлап баштаганын күтпөстөн, качан ал ачка болгонун чыңдагында, тынчсызданып жатса, манжасын соруп же оозун соруп жатса, эмчек эми-зе баштаңыз.	Эмчек сүтү менен баланы канча сураса ошончо эң аз дегенде 24 саатта 6 жолу эмиңиз; Төмөндөгүдөй кошумча тамактарды бериниз: • күрүч, буудай акшагы, гречка ботколору, бир чай кашык суу май жана каймак кошулган картөшкөдөн жасалган пюре жана камыр; • сууга бышырылган же майда тууралган майлуу эмес эт, өзгөчө боор, балык, жумуртка жана буурчак өсүмдүктөрү (жакшы бышырылган, кабыгы жок); • ар түркүн жашылчалар, аш-чөптөр, мөмө-жемиштер жана таза тазаланган, майдаланган жаңгактар. Баланын ар бир тамактануусунун өлчөмү 150 млдан кем эмес (6 ай), 180 мл (7-8ай) жана 225мл (9-11 ай) болушу керек. Эгерде бала эмчек эмсе, бир күндө 3 жолу кошумча тамактандырып, 2жолу жеңил тамактандырыңыз. Эгерде бала эмчек эмбесе, анда бир күндө 5 жолу кошумча тамак берип, 1-2 жолу жеңил тамактандырыңыз. Баланын колуна чайноого ыңгайлуу болгон тамактын кичинекей бөлүгүн берип коюңуз. Баланын өз алдынча тамактануусуна уруксат бериниз, бирок ошол эле учурда ага жардам бериниз.	Балага эмчек эмиңизди уланта бериниз. Балага үй-бүлөлүк тамактануудан (столдон) төмөнкү тамактарды бериниз: • майдаланган эт (майлуу эмес) жана боор, балык, сууга бышкан жумуртка жана буурчак өсүмдүктөрү; • ар түркүн жашылчалар, аш-чөптөр, мөмө-жемиштер жана жаңгактар. • сүт жана сүт азыктары (быштак, сыр, айран). • Балага ар бир негизги тамактануусуна 300 млдан кем эмес (1,5 стакан) тамак бериниз. • Баланы күнүнө беш жолу тамактандырыңыз: • үй-бүлөлүк столдон 3 негизги тамак; • 2 кошумча тамак : мөмө – жемиштер, май сүйкөлгөн нан жана айран, эттүү куймак, каймак менен быштак. Баланын тамактануусуна активдүү жардам берүүңүздү улантыңыз.	Баланы толугу менен үй – бүлөлүк тамактан төмөнкүлөрдү кошул тамактандырыңыз: • эт, боор, балык жана буурчак өсүмдүктөрү; • ар түркүн жашылчалар, аш-чөптөр, мөмө-жемиштер; Баланы үй – бүлөлүк столдон күнүнө 3 жолу тамактандырыңыз. Ар бир тамактанууда 350млден (толпура 2 стакан) тамак бериниз. Эки кошумча тамак бериниз: • мөмө-жемиштер; • кефир же айран таттуу тооч менен; • май сүйкөлгөн нан, эт же картөшкө менен жасалган • поре, каймак сүйкөлгөн куймак. Таттуу азыктарды (конфет, шоколад) жана газдалган суусундуктарды берүүнү азайтыңыз. Ар түрдүү тамактарды сунуштаңыз. Эгерде бала жаңы тамак ичүүдөн баш тартса, анда даамдап көрсөтүүз жана бир канча жолу сунуштаңыз. Бул тамактын сизге канчалык жага турганын балага көрсөтүүз.

Төрөлгөндөн баштап 12 айга чейинки БАЛАДАРДЫН ӨНҮГҮҮСҮ БОЮНЧА СУНУШТАР

3 АЙГА ЧЕЙИН	4 АЙДАН 7 АЙГА ЧЕЙИН	8 АЙДАН 1 ЖАШКА ЧЕЙИН
Эмоциялар: - Дени сак бала төрөлгөндөн баштап эле көрө алат, уга алат жана жыттарды сезе алат. Ал өз апасын үнү, жыты жана жүзү боюнча тааныйт. - Баланын өнүгүүсүндө атасы маанилүү ролду ойнойт жана ал тарбиялоо иш-аракеттерине тартылуусу керек. - Бала жана анын улуу агасы/эжеси бири – биринен үйрөнө алышат, ошондуктан алар чогуу ойношу керек, улуулары кичинекей наристе жөнүндө кам көрүүгө жардам бериши керек. - Баланы сооротуу менен сиз анын сизге болгон ишенимин бекемдейсиз жана бул сизге өз ара мамиле түзүүгө жардам берет. - Эмчек эмизүү убагы - бул баланыңызды кучактоо, эркелетүү, сүйүүңүздү жана камкордугуңузду билдирүүчү жакшы мүмкүнчүлүк, эмоционалдык мамилени өстүрөт. Пикир алышуу: - Баланын көзүн караңыз жана жылмайыңыз (мисалы, эмизип жаткан убакта). Баланы карап сүйлөшүңүз, анын үнүн жана жаңоолорун кайталаңыз, ырларды ырдап бериңиз. Мындан сиз баланын пикир алышуу жөндөмдүүлүгүн өстүрөсүз.	Эмоциялар: - Балдар адамдарды жана алардын жүздөрүн көргөндө кубанычта болушат, ошондуктан үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрү баланы колуна алып, жылмайып, күлүп жана аны менен сүйлөшүүсү керек. - Ал апасына көңүл калгандыктан бей-тааныш адамдардын арасында өзүн жаман сезиши мүмкүн. Эгерде сиз баланы калтырсаңыз, анда жакын адамдар менен гана калтырыңыз, бул аны өзүн коопсуздукта сезүүгө жардам берет. Пикир алышуу: - Бала чурулдаганды жана күлгөндү жакшы көрөт. Ал сүйлөшүп жаткан адамга ар кандай үндөр менен жооп берет, уккан үндөрдү туурайт, ушинтип ал айлана – чөйрөдөгүлөр менен пикир алышууга үйрөнөт. - Баланы, анын үндөрүн кайталоо менен, ал эмнени көрүп жана сезгендиги, эмнени каалаганы жөнүндө сүйлөшүү менен баланы кептик ишмердүүлүккө даярдайсyz.	Эмоциялар: - Бала сиз менен бөлүнүүнү каалабайт мүмкүн. Сиз качан кетээринизди жана сиз аны жакын адамдар менен калтырып жаткандыгыңызды жумшак түшүндүрүү менен бөлүнүүнү жеңүүгө жардам бересиз. Балага сиз түбөлүккө эмес, убактылуу кетип жатканыңызды көрсөтүү үчүн жашырмак оюну жакшы жардамчы. - Ал айланадагылардын кыжырданганын сезет жана ушул аны капалантышы мүмкүн. Эгерде ушундай болсо, аны сооротуу керек. - Сиз балага белекке берген сүйүү жана убакыт, сиздин чын дилиңиздеги кызыгуу жана анын кызыгуусуна жардамдашуу баланын өзүндө ишенимдүүлүк сезимин өнүктүрөт. Пикир алышуу: - Баланын каалоолоруна жана үндөрүнө жооп бериңиз. Аны менен сүйлөшүңүз, анын былдыраганына маани бериңиз, аны байкаңыз жана ал сизге кайрылып жаткан учурда жооп берүүгө аракеттениңиз.

- Бала энесинин мээримине, көз карашына, жылмаюсуна жана үнүнө жооп берет. Бала өзүнүн муктаждыктарын кыймыл-аракети, үнү жана ыйы аркылуу «айтып берүүгө» аракеттенет. Кыймылдар: - Бала өзүнүн колун, бутун көрүүгө жана аларды башкарууга үйрөнөт. Эгерде балага эркин кыймылдоого мүмкүндүк берсек, бул анын булчуңдарынын бекем болушуна жардам берет. - Бала буюмдарга жете баштайт жана аларды оозуна салат. Бул маанилүү, анткени бала байкап көрүү жана даам татып көрүү аркылуу дүйнө тааныйт. - Ал тегерегин карап көрүү үчүн башын көтөрүүгө аракет кылат. Колунан кармап балага жардам бериниз; ал айлана - чөйрөнү таанып билишүүчүн башынан жана артынан кармаңыз. Ага коопсуз жерде жатууга жана оодарылууга мүмкүнчүлүк бериңиз, ушинтип сиз баланын булчуңдарынын өсүшүнө жардам бересиз.	Кыймылдар: - Дүйнөнү таанууну баштоо менен, ал буюмдарга тийүүнү, алардын даамын татууну, аларды үйрөнүүнү каалайт. Эгер балага, ал тийип, такылдагып, согуп, ыргытып же оозуна сала алышы үчүн таза жана коопсуз үй буюмдарын берсе, анда бул ага тезирээк окууга жана колдорунун кыймылдарын өнүктүрүүгө жардам берет. Ал оозуна салып жана жутуп жибере тура алган майда буюмдарды колу жете албаган жерге кармаңыз. - Балага коопсуз жерде оодарылууга жана таяныч менен отурууга жардам берүү менен, сиз анын булчуң аппаратынын өнүгүүсүнө жардам бересиз.	- Жомокторду айтып бериңиз, окуп бериңиз, буюмдардын жана адамдардын атын атаңыз. Бул ага сүйлөшө баштоосуна жана пикир алышуусуна жардам берет. Кыймылдар: - Тарелкалар, чынылар, кашыктар, мискейлер жана сковородкалар, капкактарды ачуу жана жабуу, буюмдарды чогултуу жана жыйноо сыяктуу таза жана коопсуз буюмдар менен оюн, өз алдынча тамактануу баланын майда моториканын өнүгүүсүнө түрткү болот.
---	---	--

1 жаш - 7 жаш курагындагы балдардын өнүгүүсү боюнча сунуштар

1 жаштан 3 жашка чейин

Эмоциялар:

- Балага өз алдынча бир нерсени аткарууга мүмкүнчүлүк бергиле жана эгерде ал ийгиликке жетишсе, ал үчүн кубангыла. Бул анда ишенимдүүлүктү пайда кылат.
- Эгерде бала каалаган нерсени ала албай калса, ал кыжырланышы жана капала-нышы мүмкүн. Анын сезимдери жөнүндө ага айтып бергиле.
- Ал эрежелерге тезирээк үйрөнөт. (Эгерде алар аз болсо жана алар так жана туруктуу болсо).
- Ал бардыгын өзү каалагандай жасайгысы келет, өкөрлөнөт. Кээде ал өзүн жаңы төрөлгөн баладай, кээде чоң адамдай алып жүрөт. Өнүгүүнүн ушул баскычына түшүүнү менен мамиле кылгыла: ал жаңы төрөлгөн бала болгусу келген учурда, аны колунарга алгыла жана ал өзүн чоң адам катары алып жүргөн учурда, ага көбүрөөк эркиндик бергиле. Ушуну менен сиз ага алмаштыргыс кызмат кыласыз.

Пикир алышуу:

- Бул курак кептин коюлушу жана сөздөрдүн маанисин түшүнүү үчүн маанилүү. Анын аракеттерине байкоо жүргүзүп жана муну сөз менен коштоп окутууну демилгелегиле. Бала менен сүйлөшүү үчүн ар бир мүмкүнчүлүктү пайдалангыла (мисалы, эмизген, киринткен учурда же анын жанында өзүңүздүн ишиниз менен алектенген учурда).
- Жөнөкөй суроолорду бергиле, баланын суроолоруна жооп бергиле жана аны менен сүйлөшүүнү колдогула. Бебектү сөздөрдү кайталоосун демилгелегиле. Баланын сөздөрүн уккула, анын жаңсоолоруна көңүл бургула, бул бала үчүн сиз менен сүйлөшүүгө түрткү болот. Ар кандай үндөрдү туураган оюндар, китептер, ырлар, аңгемелер, ролдоштурулган оюндар баланын өнүгүүсүнө көп түрдүүлүк киргизет.

Кыймылдар:

- Ал баш бармагын, аты жок жана сөөмөйүн жакшыраак пайдалана баштайт. Мээ «таңдап алган» кол менен пайдаланууга мүмкүнчүлүк бергиле. Ал өз алдынча тамак ичип жатканда, кийингенде, сүрөт тартканда, чиймелерди чиймелегенде, суу менен ойногондо, жеңил идишке салып же алып чыккан, чогултуп же тизген буюмдар менен ойногон учурда ишке ашышы мүмкүн.
- Ал чуркап, секирип ойношу учун көбүрөөк сейилге чыккыла. Бул аны денелик жактан бекемдейт.

3 жаштан 7 жашка чейин

Эмоциялар:

- Сиздин балага бөлгөн убактыңыз жана сүйүүңүз, ал аткарып жаткан нерсеге кызыгууну көрсөтүү, анын ийгилигине ишенүү жана аны жаңы бийиктиктерге шыктандыруу анда ишенимдүүлүктү өнүктүрүөт жана анын билимдерге умтулууну күчөтөт.
- Ушул куракта бала эмне туура, эмне туура эмес экендигин түшүнөт. Аңгемелердин, ырлардын жана оюндардын жомо менен ага жүрүм-турум эрежелерин үйрөтсө болот. Эгер ал жүрүм-турум эрежелерин бузса, туура аткаруу кандай экендигин ага эскерткиле.
- Үйдөгү биргелешкен иш (тамак жасоо, кийимдерди сортоо жана башка үй иштери) анын өзүнө-өзү баа берүүсүн жогорулатууга жана өнүгүүнү тездетүүгө жардам берет.

Пикир алышуу:

- Баланын кебинукукула, анын суроо берүүсүн демилгелегиле жана ага жооп берүүгө аракет кылгыла. Баланын өзүнүн башынан өткөргөн окуялар жөнүндө айтып берүүсүн колдогула жана аны менен бардык темалар боюнча сүйлөшкүлө. Баланы аңгемелерди айтып берүүсүнө түрткү кылгыла жана аны колдогула.
- Аны буюмдарды атоого, саноого, салыштырууга жана көлөмдөрүн, формаларын жана түстөрүн салыштырууга үйрөткүлө.

Кыймылдар:

- Үйдүн жанындагы оюндар жана башка балдар менен оюндар баланын өнүгүүсүн байытат.
- Активдүү оюндарды жана кыймылдарды колдогула. Бала баса алган, чуркаган, секирген, чыга алган, жөр-гөлөгөн, топту тебе алган шарттарды түзүлө.

© Эртэм ИО жана башкалар. Анкара Университети, медициналык факультет, педиатрия кафедрасы, өнүгүү жана жүрүм-турум педиатрия бөлүмү

ТӨРӨЛГӨНДӨН 3 ЖАШКА ЧЕЙИНКИ БАЛАНЫН ӨНҮГҮҮ КАРТАСЫ

Өнүгүү		Көндүмдөрдүн пайда болуусу, орточо жашкурагы		3 ай		6 ай	
Денелик	Башын жана дене боюн кармай билүү	 Башын көтөрөт	 Бир аз башын өйдө көтөрүп кармайт	 Башын бийик көтөрүп, жакшы кармайт	 Башын, Ийин көтөрөт	Башынары-бери кыймылдата, дене боюн кармайт	
	Оодарылуу			Курсагын анчалкасына оодарылат			Чалкасынан курсагына оодарылат
	Отура билүү		Толук колдоо көрсөткөндөгана отурат			 Колуна таянып отурат	 Эчкимдин жардамысыз отурат
	Жөргөлөөнү жана басууну билүү			 Курсагы менен жөргөлөп баштайт		 Жөргөлөп баштайт	
	Кол менен кыймылдоосу	Сунган колдун манжаларын кармайт		 Ар кандай буюмдарды кармап баштайт		 Буюмдарга талпынып, аларды кармайт	
	Көрүп кабыл алуусу		 Жакын жайгашкан нерселерди көзү менен байкайт		Ачык түстөргө жана ар кандай формаларга кубанат		 Ар кайсы адамдарды тааныйт
	Үндү кабыл алуу	 Ызы-чуу болгондо ар-бери кыймылдайт же ыйлай баштайт.	 Үн чыккан жакка башын бурат	 Энесинин үнүнө жооп берет		 Жандуу музыкага кубанат	
	Өзүн-өзү тейлөө	Эмчек эмет		Бардыгын оозуна салат			Катуу
Социалдык-эмоционалдык	Социалдык жүрүм-турум		Кулгөндөргө кулет				«Болбойт»
Сөз жана пикир алышуу	Кеп жана пикир алышуу	Астысуу болгондо же курсагы ачканда ыйлайт		Көңүлү ток болсо, үнчыгарат		Жөнөкөй үндөрдү чыгарат	
Когнитивдик (акыл-эс)	Көңүл жана кызыгуу		Кулгөндөргө кулет		Оюнчуктарга жана үндөргө кичине көңүл бөлөт		Өзүн
	Оюн	Колуна берген оюнчуктарды кармайт		Өзүнүн дене сименен ойнойт		Жөнөкөй буюмдар менен ойнойт	
	Интеллект жана таанып билүү	Курсагы ачканда же өзүңүң гайсыз сезгенде ыйлайт		Апасын тааныйт		Бир нече адамдарды тааныйт	

9 ай		1 жыл		2 жыл		3 жыл	
 Жок  Ооба Көтөргөндө башын жакшы кармайт		 Башын жакшы кармайт жана ары-бери кыймылдатат					
 Ары-бери жакшы оодарылат							
 Жардамсыз жакшы отурат	 Отурганда денеси менен жакшыкы ймылдайт						
 Бир нерсени кармап турат	 Кадамдарды жасайт	 Басат	 Чуркайт	 Бутунун учу менен жана таманы менен баса алат	 Артка оңой басат		
 Бир колдон экинчи колго өткөрө алат		 Баш бармагы жана сөөмөйү менен буюмдарды кармайт		Чоң топчуларды топчулайт жана чечет			
 Алыстап бара жаткан нерсени тиктейт		 Кичине кей нерселерди жана сүрөттөрдү карайт					
 Жөнөкөй сөздөрдү түшүнөт		 Кепти угат жана түшүнөт					
тамактарды чайнайт	Өз алдынча тамак жейт	Өз устакан даничет		Жеңил кийимдерин чечет		Горшокко көнгөн	
деген сөзгөтүшүнөт жана ага жооп кылат.		Жөнөкөй суранычтарды аткарат		Аны мактаганды жакшыкөрөт			
Ар кайсы нерселер үчүн белгилүү үндөрдү чыгарат		Жөнөкөй сөздөрдү айтып баштайт		Сүйлөмдөрдү түзөт			
баккандарга кызыга баштайт	Оюнчуктарга жана башка иштерге көбүрөөк көңүл бөлө баштайт				Ар кандай нерселерди тандап бөлөт		
Көп киши катышкан оюндарды (жашынмак) ырахаттануу менен ойнойт		Адамдарды туурайт		Башка балдар менен ойнойт			
Көз жаздымынан калган оюнчуктарды издейт		Жөнөкөй кыймылдарды туурайт		Буюмдарды көргөзөт		Жөнөкөй тапшырмаларды аткарат	

БАЛАНЫН ӨНҮГҮҮСҮ БОЮНЧА ТЫНЧСЫЗДАНДЫРГАН БЕЛГИЛЕР

Бул белгилердин кайсынысы болбосун сөзсүз адистерге
(медициналык жана тсоциалдык кызматкерлерге, педагогко, балдар психологуна) кайрылыңыз

Төрөлгөндөн 6 АЙГА чейинки БАЛА			
ДЕНЕЛИК ӨНҮГҮ	СОЦИАЛДЫК– ЭМОЦИОНАЛДЫК ӨНҮГҮ	КОГНИТИВДИК ӨНҮГҮ	КЕП МАДАНИЯТЫНЫН ӨНҮГҮСҮ
• Катуу үндөргө жана ачык жарыкка көңүл БУРБАЙТ. • 2 айга чейин көзүнөн 30-50 см аралыктагы кыймылдаган ачык нерселерди КАРАБАЙТ. • 4 айга чейин көз карашын ар тарапка которуу учурунда көздүн бирдей (симметриялык) кыймылы жок. • 2 айга чейин минимум 30 секунд, 3 айында 1 мүнөт аралыгында ичи менен жатып башын кармай албайт жана көтөрө АЛБАЙТ. 4 айында башын кармай АЛБАЙТ. • 4 айга чейин колу менен таянып, ичи менен жатып денесин көтөрө АЛБАЙТ. • 5 айдын аягына чейин өз алдынча ичинен жатып артына оодарыла АЛБАЙТ. • 4 айына чейин буюмдарды оозуна САЛБАЙТ. • Колдорун же буттарын араң же такыр эле Кыймылдатпайт. • 6 айында кол менен 30 см аралыктагы ачык түстүү буюмга, оюнчукка жете АЛБАЙТ. • 4 айында буту катуу нерсенин үстүндө турганда буту менен такан-чыктап тура АЛБАЙТ. • 6 айына чейин оодарыла АЛБАЙТ. • Араң эмет же эмчекти эмгенден баш ТАРТАТ.	• 2 айга чейин ЖЫЛМАЙБАЙТ. • 6 айга чейин КҮЛБӨЙТ. • 6 айга чейин багып жаткананадамага жакын болгондугун КӨРСӨТПӨЙТ. • 6-9 айында тааныш жана тааныш эмес адамдарга бирдей МАМИЛЕ КЫЛАТ. • 6-9 айда чоң адамдар менен өз ара аракеттенүүдөн жана пикир алышудан БАШ ТАРТАТ.	• байга чейин тирүү жандыктарды жана кыймылдаган буюмдарды КАРАБАЙТ. • Айланасындагы нерселерге кызыгуусун БИЛДИРБЕЙТ, аларды карап чыгууга аракет кылбайт.	• 6 айына чейин күнгүрөнбөйт, үндүү тыбыштарды («а», «и», «о» ж.б.) АЙТПАЙТ. • Катуу үндөргө маани БЕРБЕЙТ.
6-12 АЙДАГЫ БАЛА			
ДЕНЕЛИК ӨНҮГҮ	СОЦИАЛДЫК– ЭМОЦИОНАЛДЫК ӨНҮГҮ	КОГНИТИВДИК ӨНҮГҮ	КЕП МАДАНИЯТЫНЫН ӨНҮГҮСҮ
• Кыймылдап жаткан буюмдарды КАРАБАЙТ. • Буюмдар менен иш -аракеттерге кызыгууну КӨРСӨТПӨЙТ. • 9 айында өйдө көтөргөндө бутун төмөнгө КОЙ БЕРБЕЙТ. • 12 айындаколдон жардам бергенде дагы ТУРА АЛБАЙТ. • 12 айында колунан жетегенде дагыБАСА АЛБАЙТ. • 12 айында кичирээк буюмдарды баш бармак жана сөөмөй манжалары менен КАРМАЙ АЛБАЙТ.	• 9 айында тааныш адамдарды ТААНЫБАЙТ. • 9 айында бейтааныш адамдарды көргөндө тынчсызданууну же уялууну КӨРСӨТПӨЙТ. • 12 айында жаңсоолорду	• 6-9 айында буюмдар менен аракеттерге кызыгууну КӨРСӨТПӨЙТ. • 12 айында чоңдордун өтүнүчү боюнча оюнчуктарды жана буюмдарды	• 12 айында тыбыштарды айта албайт же жаңсоолорду колдоно АЛБАЙТ. • 12 айында мыска сөздөрдү («апа», «ата», «мама», «папа»

7 айдын аягында кол менен кармаганда дагы отурганга АРАКЕТ КЫЛБАЙТ. 9 айында кармаганда а дагы ОТУРА АЛБАЙТ. 9 айында кайтарып байланыштын катышуусу менен (тосуу жана кайрадан ыргытуу) кыймылдуу оюндарды ОЙНОЙ АЛБАЙТ. 9 айында оюнчукту бир колдон экинчи колго КОЕ АЛБАЙТ.	(колун булгабайт же башын чайкабайт) КӨРСӨТПӨЙТ. 9 айында өз атына маани БЕРБЕЙТ. - Чоң адамдар жана балдар менен сүйлөшүүдөн жана өз ара аракеттенүүдөн БАШ ТАРАТ.	КӨРСӨТӨЛБАЙТ. - Көз алдындагы оюнчуктарды алып салганда аларды ИЗДЕБЕЙТ. 12 айында ылайыктуу объекттер менен үндүү тууроону БАЙЛАНЫШТЫРБАЙТ. 12 айында жакындамдардын кыймыл – аракеттерин ТУУРАБАЙТ.	- ж.б.у.с) кура АЛБАЙТ же айта АЛБАЙТ. 12 айында өз атына маани БЕРБЕЙТ. - Сиздин бир нерсени белгилеп же көрсөтүп жатканыңызды КАРАБАЙТ. (кызыгууну көрсөтпөйт) 12 айында жөнөкөй өтүнүктөрдү АТКАРБАЙТ.
12-24 айдагы (1-2 жаш) бала			
ДЕНЕЛИК ӨНҮГҮ - Табити начар болот. 18 айында (1,5 жаш) өз алдынча БАСА АЛБАЙТ. - Отуруп, туруп же басып бара жатканда тең салмактуулукту САКТАЙ АЛБАЙТ. - Мурун кармап жүргөн буюмдарды КАРМАЙ АЛБАЙТ. - Кыймылдап жаткан буюмдарды БАЙКАБАЙТ.	СОЦИАЛДЫК-ЭМОЦИОНАЛДЫК ӨНҮГҮ - Өз атын чакырганда жооп БЕРБЕЙТ. - Башкаларга көңүл БУРБАЙТ, алардын көзүнө КАРАБАЙТ. - Ата-энесинен бөлөк адамдар карагандан кийин балада башкача жүрүм-турумдар БАЙКАЛАТ.	КОГНИТИВДИК ӨНҮГҮ 24 айында жалпы керектелүүчү буюмдардын(чыны, телефон ж.б.у.с) функцияларын БИЛБЕЙТ жана ПАЙДАЛАНБАЙТ.	КЕП МАДАНИЯТЫНЫН ӨНҮГҮСҮ 18 айында(1,5 жаш) (жада калса өзүнчө, так эмес) тааныш буюмдардын аталыштарын АТАЙ АЛБАЙТ. - Ага кайрылган сөздү УКПАЙТ жана ТУШУНБӨЙТ.
24 – 36 айдагы(2 – 3 жаштагы) бала			
ДЕНЕЛИК ӨНҮГҮ - Кыймылдуу оюндарды ОЙНОБОЙТ. - Кыймылы ишенимсиз,бат- бат жыгылат. - Кичинекей буюмдарды кармай албайт жана АЛА АЛБАЙТ. - Табити начар.	СОЦИАЛДЫК-ЭМОЦИОНАЛДЫК ӨНҮГҮ - Өз атына жооп БЕРБЕЙТ. - Чоң адамдар жана балдар менен СҮЙЛӨШПӨЙТ. - Бала баш бармагын СОРОТ. - Ата-энесинен бөлөк адамдар карагандан кийин балада башкача жүрүм-турумдар БАЙКАЛАТ. - Жакын адамдарынын эмоцияларын ажырата албайт, өзү дагы ар кандай эмоцияларын БИЛГИЗБЕЙТ.	КОГНИТИВДИК ӨНҮГҮ - Оюнчуктар жана башка буюмдар менен ойноого кызыгуусу ЖОК. - Башкаларга маани БЕРБЕЙТ. - Жөнөкөй себеп – натыйжа байланышын түшүнбөйт жана түшүндүрүп БЕРЕ АЛБАЙТ. - Курап турган айлана-чөйрө жөнүндө суроо БЕРБЕЙТ.	КЕП МАДАНИЯТЫНЫН ӨНҮГҮСҮ - Биркнана сөздөрдөн турган фразаны айтууга ЖӨНДӨМДҮҮ ЭМЕС. - Ага кайрылып айтылган сөздү түшүнүүгө ЖӨНДӨМДҮҮ ЭМЕС. - Жөнөкөй суроолорго ЖООП БЕРЕ АЛБАЙТ. - Өзүнүн каалоолорун жана талаптарын сөз менен АЙТААЛБАЙТ.

Расмий басылма
Баланын төрөлгөндөн баштап 7 жашка чейинки
өнүгүү күндөлүгү
(ата-энелер үчүн)

Түзүүчүлөр:
Исакова Феруз аБакасовна
Молдогазиева Айгуль Сартбаевна
Нажимидинова Гульмира Ташалиевна
Масликова Наталия Александровна
Камалова Айгуль Эсенбаевна
Айылчиева Галина Осмоновна

Кыргызчага которгон:
Эсенгулова Миркуль Молутбековна
Компьютердик терме: Николай Пизан

Басмага берилди: 18.11.2016



БУУнун Балдар фонду (ЮНИСЕФ)
Кыргыз Республикасындагы Бириккен Улуттар Уюмунун үйү
Чүй пр., 160, 720040
Бишкек, Кыргыз Республикасы

Телефон: 996 312 611 211 + кошумча
996 312 611 224...7
Факс: 996 312 611 191

БУУнун Балдар фонду (ЮНИСЕФ)
Ош шаарындагы офиси
Ленин к., 93, 710000
Ош, Кыргыз Республикасы
Телефон: 996 3222 26641
Факс: 996 3222 26641

bishkek@unicef.org
www.unicef.org/kyrgyzstan
www.unicef.org/kyrgyzstan/ru
www.facebook.com/UNICEFKyrgyzstan
www.twitter.com/unicefkg

© The United Nations Children's Fund (UNICEF), айы, жылы