

Денсаулық- біздің басты байлығымыз. Өз денсаулығын сақтау — әр адамның парызы.



Салауатты қадам



Дұрыс тамақтану
Ағзаны шынықтыру
Гигиенаны сақтау
Денсаулыққа зиянды заттар






Салауаттану дегеніміз не?



«Салауаттану» орыстың «валеология» сөзінен шыққан. Ол денсаулық ғылымы деген мағынана білдіреді. Бұл ғылым қалай салауатты болудың, денсаулықты сақтаудың жолдарын үйретеді. Ол қоршаған ортаның зиянды әсерінен, түрлі аурулардан сақтануға көмектеседі. Денсаулықты сақтау үшін мыналарды орындауың қажет:

- жеке бас гигиенасын сақта;
- күн тәртібін орында;
- денешынықтырумен айналыс;
- дұрыс тамақтан
- ағзаңды шыңда
- белсенді және көңілді бол.

Сонда ғана денсаулықты сақтауға және өмірде көп жақсылыққа жетуге болады.






Дұрыс тамақтанудың 10 кеңесі

- 1) Суды аш қарынға ішіңіз
- 2) Ыстық шайды ас қабылдау кезінде ішіңіз
- 3) «Күніне бір алма сізді барлық дерттерден қорғайды» дейді ұлттық даналық
- 4) Имунитетті күшейтіңіз
- 5) Асты дұрыс қабылдаңыз
- 6) Кейбір өнімдерді қабылдауды шектеңіздер
- 7) Барлық аурулар тістерден
- 8) Тамақты жақсылап шайнаңыз
- 9) Өз салмағыңызды қадағалап жүріңіз
- 10) Салауатты өмір сүру салты-ұзақ өмір сүрудің жолы!

Тағамды ластандыратын бактерияларды жұқтырмау үшін:

- 1) Қолыңызды жуыңыз, жемістер мен көкөністерді жуыңыз.
 - 2) Сатып алу, тамақ әзірлеу және сақтау кезінде шикі, пісірілген және пайдалануға дайын тағамдарды бір-бірінен бөлек ұстаңыздар.
 - 3) Микроорганизмдерді жою үшін тамақ әзірлеу кезінде оларды қауіпсіз температураға дейін қыздырыңыздар.
 - 4) Жылдам бұзылатын тамақтарды тоңазытқышта сақтаңыздар.
 - 5) Мыналарды пайдаланудан алшақ болыңыздар:
 - шикі (пастерленбеген) сүттен және құрамына пастерленбеген сүт кіретін тағамдардан;
 - шикі не шала пісірілген жұмыртқалардан, құрамына шикі жұмыртқа кіретін тағамдардан
 - шикі немесе шала піскен еттерден, тауық етінен;
 - пастерленбеген шырыннан
- 



Денсаулықты нығайту

Денсаулықты сақтау үшін салауатты өмір салтының негізгі талаптарын білу керек. Оларды күн сайын орындап отыру қажет. Бұл қимыл белсенділігі, күн тәртібін орындау, дұрыс тамақтану, жұқпалы аурулардан сақтану, жағымсыз әдеттерден бас тарту. Осы әрекеттердің бәрі денсаулықты сақтауға, нығайтуға көмектеседі.

Ағзаны әлсірететін негізгі себептер:

- күн тәртібін бұзу;
- жеке бас гигиенасын сақтамау;
- аз қозғалу;
- мазасыздану;
- жағымсыз әдеттер (темекі шегу, т.б.)
- қоршаған ортаның қолайсыздығы.

Ағзаны шынықтыру

Денсаулықты нығайтуда, жұмысқа қабілеттілікті арттыруда және суық тиюден сақтандыруда ағзаны шынықтырудың пайдасы зор.

Шынығуда **табиғи күштер – Күн сәулесі, су және ауа пайдаланылады.** Шынығу ауа райының жағымсыз себеп-шарттарына ағзаның қарсылығын арттырады. Денсаулыққа пайда келтіруі үшін шынығуды жүйелі түрде біртіндеп жүргізу керек. Шынығудың 3 түрі болады. Олар **сүмен шынығу, күн сәулесімен шынығу, ауамен шынығу.**

Осылай ағзаны шынықтырғанда ғана жақсы нәтижеге жетуге болады, яғни сонда ғана ағзаның әртүрлі ауруларға қарсыластығы артады.





Дене белсенділігі

Дене белсенділігі – бұл шипалы күш. Әйгілі ғалым Н. М. Амосов былай деген: «Ден сау болу үшін қозғалу керек, денсаулыққа тек денешынықтыру арқылы жетуге болады!» Дене белсенділігі адам ағзасын дамытып, жұмыс істеу қабілетін арттырады, ауруды алыстатып, өмірді ұзартады.

Қимыл белсенділігінің негізгі түрлері мынадай:

- таңертеңгі гимнастика;
- денебап;
- қимыл ойындары;
- сауықтыру жаттығулары;
- спорт секцияларына қатысу;
- серуендеу.

Гигиена – денсаулық кепілі

Гигиена – бұл гректің салауатты, денсаулық әкелуші деген сөзді білдіреді. Гигиена медицинаның бір саласы.

Гигиена бірнеше бөлімдерге бөлінеді. Солардың бірі жеке бас және мектеп гигиеналары. **Жеке бас гигиенасы** – бұл денені, ауыз қуысын, киімді, іш киімді, аяқ киімді таза ұстау.

Мектеп гигиенасы оқу орындарды, оқу үрдісін, оқушының тамақтануын, кестенің дұрыс құрылуын талап етеді. Мысалы, сынып бөлмесі кең, жарықпен жақсы қамтамасыз етілген, желдендірілген болу қажет.

Гигиеналық талаптарды орындау сенің деніңнің сау болып, дұрыс өсіп, дамуыңа мүмкіндік береді.





Денсаулыққа зиянды факторлар

ДДҰ анықтамасы бойынша қазіргі таңда адамдардың денсаулығына қауіпті факторлар:

- Дене салмағының артықтығы және семіздік
- Ашығушылық
- Қандағы холестерин мөлшерінің артықтығы
- Қан қысымының жоғарылығы
- Микротағамдық заттар тапшылығы
- Азық-түліктер мен ауыз суының төмен сапалылығы
- Алкоголизм
- Темекі тарту
- Қауіпті жыныстық қатынас
- Тұрғын үйлерде жағылатын қатты отын түтіні

Оқушылар арасында асқазан-ішек патологиясының өсуінің себептік факторлары:


- Тамақтану тәртібінің бұзылуы
- Мектептік ыстық тамақтың болмауы
- Дәмханалық тамақтанудың басым болуы
- Сапасыз тағамдарды пайдалану

Салауатты өмір салтын ұстансаңыз...

Салауатты тамақтану мен белсенді өмір сүру қалпының келтіретін пайдалы жақтары:

- Жалпы денсаулықты жақсартуы.
- Жалпы көңіл-күй мен сырт пішінді жақсартуы.
- Қалыпты өсуді, физикалық және ақыл-ой дамуын қамтамасыз етуі.
- Ауруларға төтеп бергіштік қарсыласуды нығайту.
- Сергектік пен энергияның тасуы.
- Физикалық және ақыл-ой қабілеттілігінің артуы.
- Қалыпты салауатты салмақ.
- Бұлшық ет және сүйек мықтылығы

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша әлемдегі өлім-жітім себебінің 60 пайызы тікелей дұрыс тамақтанбауға байланысты.



салауатты
өмір
салтының
қадамы

5



күніне бір сағат
жаттығу жаса

суды көп іш



жеміс-жидектер
мен көкөністерді
көп же



дұрыс тамақтан

теледидар мен
компьютерден демал!





Пайдаланған материалдар:

- «Оқушылардың салауатты тамақтануы туралы әңгіме», ТӘЖІБАЕВ Ш.С.
- «Салауаттану», Ә.С.Әділханов, К.А.Жаңабердиева





Кітапша «Теңізшевройл» ЖШС қаржыландыруымен АЙРЕКС жүзеге асырып отырған «Ақпараттық Технология Дәуірінің Жастары 2011» бағдарламасының «Салауатты өмір салты—денсаулық кепілі» қоғамдық жобасы аясында құрастырылды.

Құрастырушы: «АТДЖ 2011» қатысушысы, Ф.Оңғарсынова атындағы орта мектеп оқушысы — Өтешқалиева Ғазиза.

