

Денсаулық – өмір негізі



МАҚСАТЫ:

***денсаулықтың қадірін
ұғындырып, салауатты
өмір салтын насихаттау***



*САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ДЕГЕН
ҰҒЫМДЫ ҚАЛАЙ ТҮСІНЕМІЗ?*

Салауатты өмір салты

Дұрыс тамақтану



Шылым шегу



Зиянды әдеттерден аулық болу

Алкоголь



Есірткі

Спортпен шұғылдану



Дұрыс күн тәртібін орнату



ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН КЕЛТІРЕТІН ҚАНДАЙ ЗАТТАРДЫ БІЛЕСІҢДЕР?



Темекі



Тарихы

Әсері

Зияны

Шығыны

*Темікі
жапырағында
никотин уы бар.
Ол жүректі,
миды, өкпені
уландырады.
Сондықтан да
шылым
шекпейтін
адамдарға
қарағанда
шылым
шегетіндер көп
ауырады. Олар
бронхит және
басқа тыныс
жолдары
ауруларымен он
бес есе жиі
ауырады екен.*



*Темекі тарту
жаман ауруға
душар етуі де
мүмкін. Өңеш,
өкпеге асқазан,
бауыр қатерлі ісігі
де сол темекі
тартатын
адамдарда ерекше
көп болады.
Темекінің тағы бір
зияны ағза ондағы
никотин уына
дағдыланып алып,
онсыз тұра
алмайтын күйге
ұшырайды. Ондай
адам темекі
тартуды қатты
аңсап, өзін шөлдеп
немесе ашығып
тұрғандай сезінеді.*



*Темекіден
түтін сорсаң
улайсың.
Өзіңді-өзің
жіпсіз байлап
шырмайсың.
Сондықтан
темекіні
тастап кету
кейде тым
қиынға соғады.
Ең жақсысы
оны ешқашан
тартпау,
ауызға алмау
болып
табылады.*

Маскүнемдік – үлкен қасірет.

*Адам аззасының бауырын
зақымдап, бірден миға әсер
етеді. Адам баласы өз іс-
әрекетіне жауап бере алмайды.
Қиялы туындатқан әлемде
өмір сүре бастайды.*

*Маскүнемдер ішімдікті
қиындықтан алыстатып,
уайымнан арылтатындай
көреді. Бірақ ол шын мәнінде
олай емес.*



Шынығу – қоршаған орта факторының әсерінен адам ағзасының тұрақтылығын күшейтуге арналған шаралар жиынтығы.

Сумен шынығу әсерінен қан тамырының тонусы тез өзгереді.

Ауа арқылы шынығу – таза ауада, жасыл алаңда болу, тауға шығу, су жағасында серуендеу.

Күн сәулесі ваннасын күннің бірінші жартысында сағ. 9-11-де қабылдаған жөн.

Күн сәулесімен шынығу адам ағзасына оң әсерін тигізеді. Тері күйіп, қоңыр түске ие болады. Ағзаның қорғаныш қасиетін жоғарылатады.

Мақал-мәтелдер



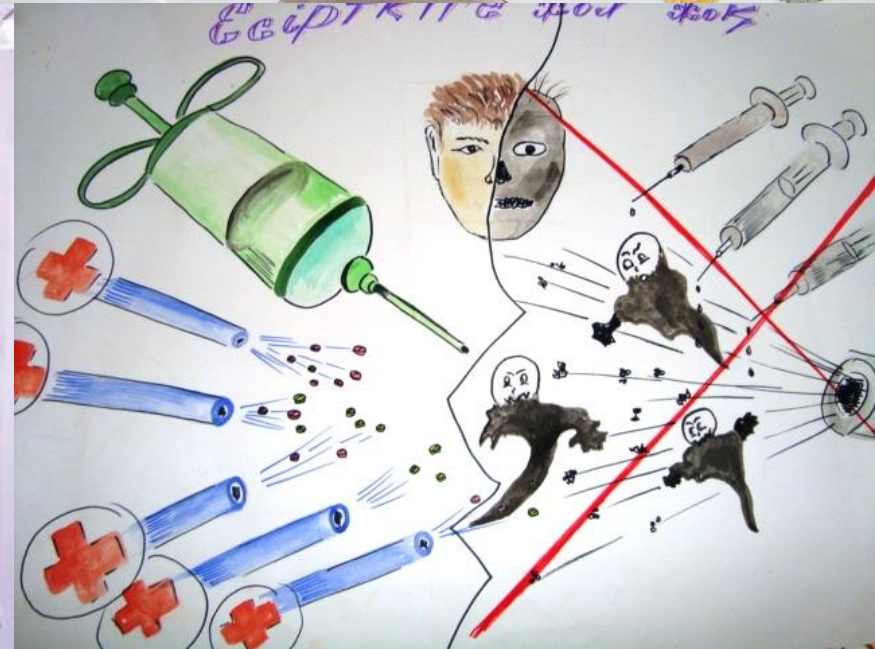
- Жарлының байлығы —
Дәнінің саулығы.
- Аурудың жақсысы жоқ,
Дәрінің тәттісі жоқ
- Жан ауырса — тән азады,
Қайғы басса — жан азады
- Денің сау болса,
Жарлымын деме.
Жолдасың көп болса,
Жалғызбын деме

Нақыл сөздер:



- Бас аман болса, бөрік табылады. (Қорқыт)
- Жігіттің дені сау болса — солдәулет.(Құтып)
- ... адам денесінің жетілуі — оның денсаулығы; егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда дененді сауықтыру керек...(Әл-Фараби)
- Сау адам біреудің жарасы ауырып отырғанын білмейді...(Сайф Сараи)
- ені сау адам- табиғаттың ең қымбат жемісі (Томас Карлейль)

Дені саудын жаны сау



□ *Д – демалу*

□ *Е – еңбектену*

□ *Н – нашақорлыққа жоламау*

□ *С – салауатты болу*

□ *А – алғырлық*

□ *У – уайымсыз өмір*

□ *Л – лайықты өмір*

□ *Ы – ынта*

□ *Қ – қозғалыс*

Өзіңнен баста.

БІЗ салауатты өмір салтын ұстанамыз!



Начни с себя.

МЫ за

здоровый образ жизни

www.zozh.kz

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрінің тәуелсіз органы
по заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан

"Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы" ЖШС, Қазақстан Республикасы, 010000, Астана қ., Тұяқбаев даңы, 5/2
т. 8 (7172) 56 50 80, 49 69 20 | www.zozh.kz

ТОО «Центр формирования Здорового образа жизни», Республика Казахстан, г. Астана, пр. Тимуровский, 5/2