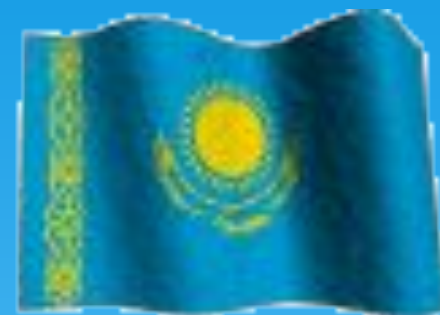


Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ – түрік университеті



Факультеті: Жалпы медицина

Кафедрасы: «Профилактикалық медицина мен медициналық білім және ғылым әдістемесі кафедрасы»

Тақырыбы: Дені сау адамдарды шынықтыру және аурудың алдын алудағы емдік тағам.

Қабылдаған: Ии

Орындаған: Ахан Т

Тобы ЖМ-504

Түркістан – 2017 ж

Жоспар

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім

- Дені сау адам және ЕДШ негіздері оның
мақсаты

- Тамақтану

III. Қорытынды бөлім



КТО НЕ КУРИТ И НЕ ПЬЕТ

РОВНО ДЫШИТ СИЛЬНО БЬЕТ

Емдік дене тәрбиесі

- * ЕДШ негізі — денені шынықтыратын дене жаттығуларын қолдану. Жаттығу жалпы жаттығу және арнайы жаттығу болып бөлінеді. Жалпы жаттығу организмнің нығаяуына және оның жалпы дамуына жағдай туғызады, организмнің дене қызметіне төзімділігін арттырады. Арнайы жаттығудың мақсаты - аурудың немесе жарақаттың әсерінен функцияны қалпына келтіру.

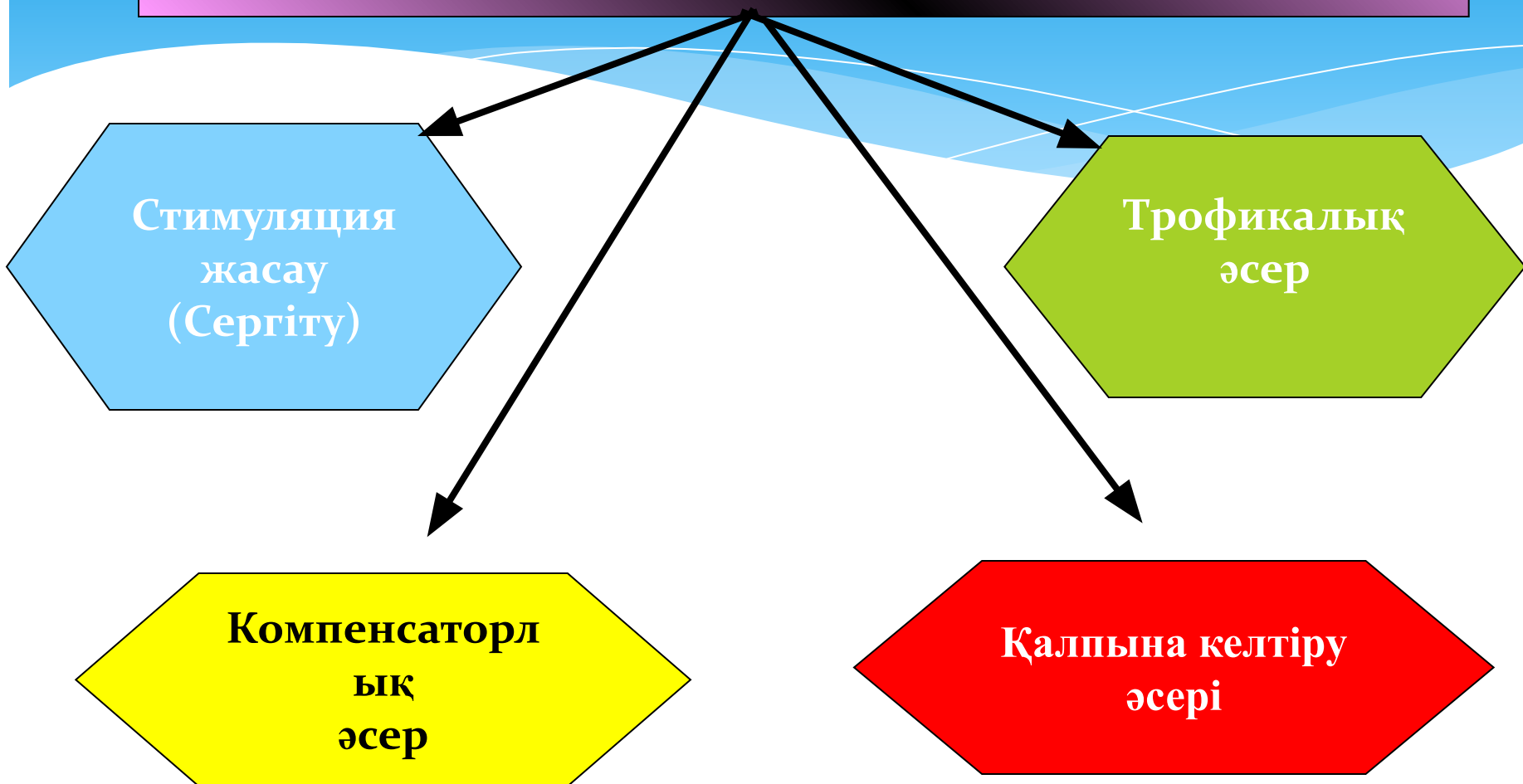
ЕДШ ның емдік әсерінің механизмдері

Стимуляция
жасау
(Сергіту)

Трофикалық
әсер

Компенсаторл
ық
әсер

Қалпына келтіру
әсері



**Анатомиялық
белгіге
қарай**

**Ұсақ
Бұлшыет
топтарыны
ң**

**Ірі бұлшықет
топтарының**

**Орташа
бұлшықет
топтарының**

Бұлшықеттің жиырылу сипатына қарай



Динамикалық



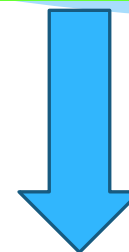
Статикалық



Активтілік дәрежесіне қарай

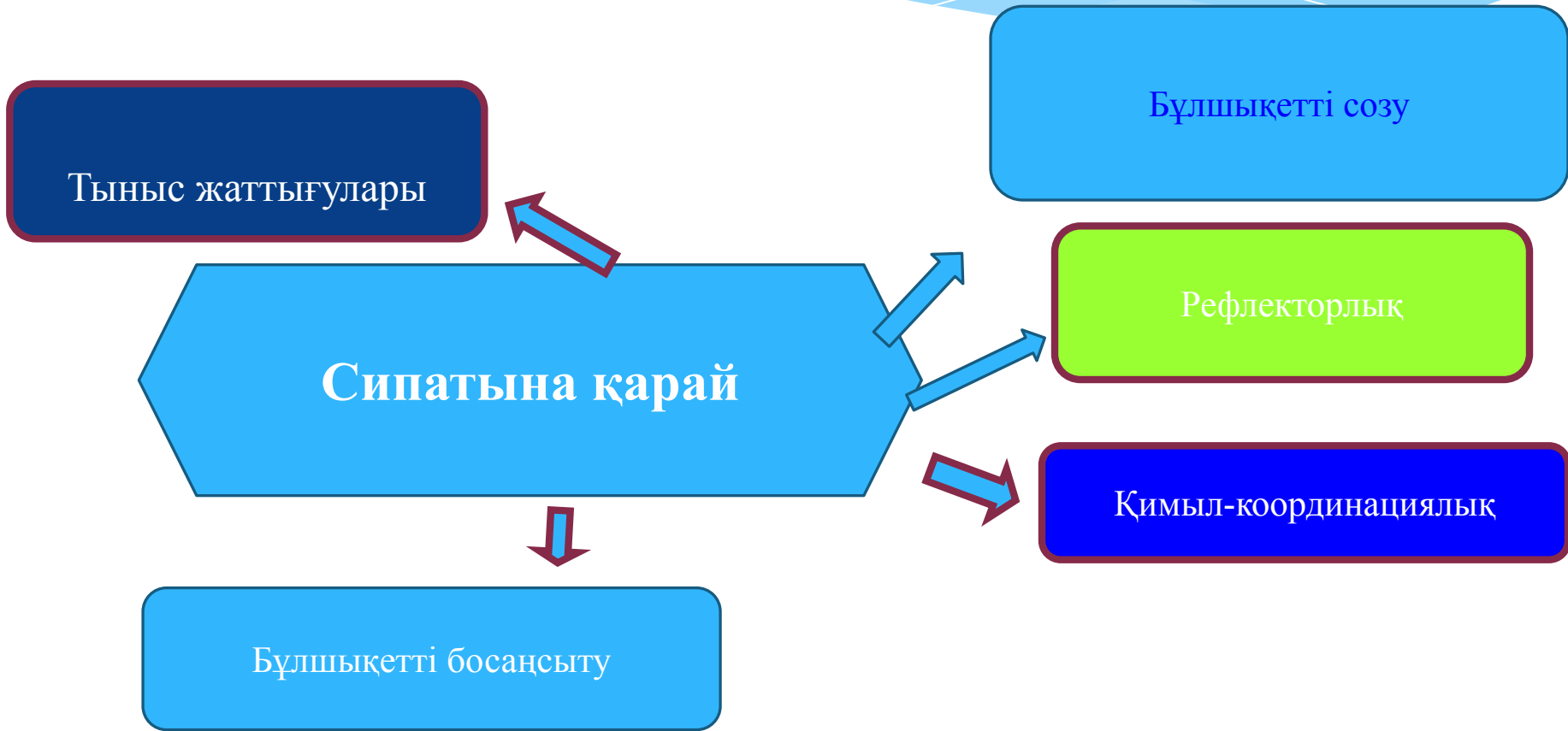


Активті



Пассивті





Әлеуметтік факторлар

тамақтану

50%

тұқымқуалаушылық

20%

Сыртқы орта
ағдайы


20%

Денсаулық сақтау қызметі

10%

Тиімді тамақтану

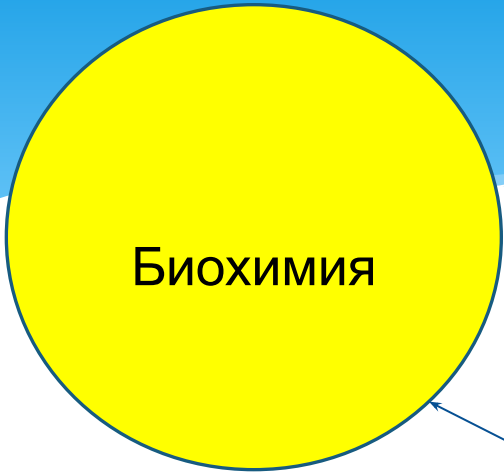
- * Тамақтану-зат алмасудың негізі болып табылады және сыртқы орта мен ағзаның қарым-қатынасын анықтайды, ағзаның қалыпты жұмыс істеуі мен, гомеостазды анықтайтын ішкі ортасының тұрақтылығын ұстап тұрады. Сондықтан, тамақтану проблемасы денсаулықты анықтайтын негізгі фактор болып есептеледі



* Нутрициология-ауру және сау адамның тамақтануының ғылыми негізін зерттейтін ғылым. (лат.nutrition – қорек)

○

○



**Тиімді тамақтанудың тәуліктік құнарлылығы
мына заттармен қамтамасыз етіледі:**

Ақуыз 12-15% (22)

алмастырылмайтын 9, алмастырылатын 11-14

Май 30-35%

Қаныққан-қанықпаған май қышқылдары

Көмірсу 53-56%

Моносахаридтер-глюкоза,фруктоза,галактоза

Полисахаридтер-крахмал,гликоген,клетчатка

Дисахаридтер-сахароза,галактоза,мальтоза



ALLDAY.RU

**Сілтілік
минералдар**

**Қышқылдық
минералдар**

**Био
микроэлементтер**

Кальций

Фосфор

Темір

Магний

Күкірт

Мыс

Калий

Хлор

Кобальт

Натрий

Йод

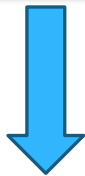
Фтор

Мырыш

Стронций

Марганец

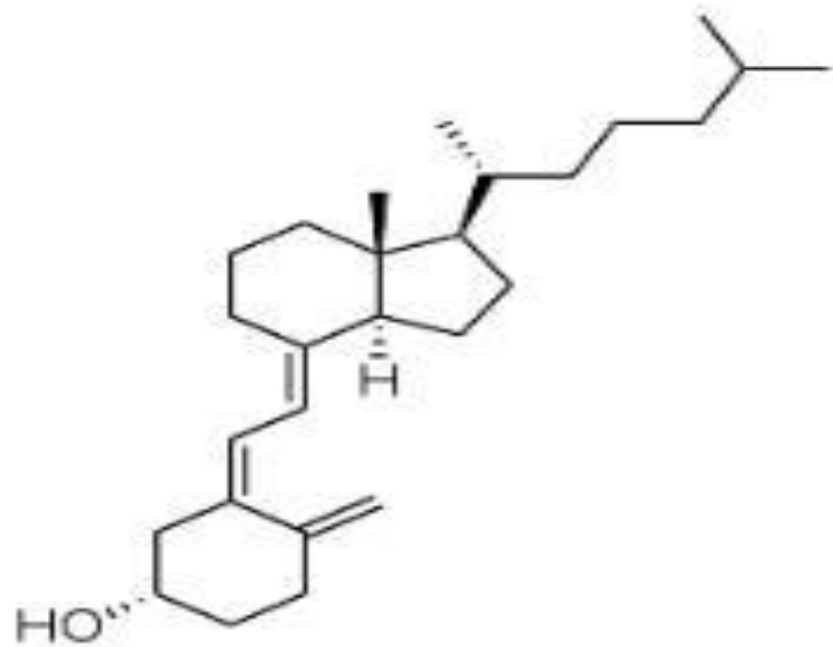
Витаминдер(физикалық-химиялық қасиеттері бойынша)



Суда еритін витаминдер
Втоптары,С,Р



Майда еритін витаминдер А,
Д,Е,К







Тыныстық жаттығулар

*Тыныс алу циклінің ұзақтығы мен сипатын аурудың өз еркімен өзгертетін гимнастикалық жаттығулар

Тыныстық жаттығулар

Постуральдық дренаждық

Дыбыстық

Жалпы
(массаж, жүгіру, жүзу)

Пайдаланылған әдебиеттер

- * 1. Торғаутов.Б.К «Жалпы гигиена»
- * 2. Нәбиев Е.Н «Емдік дене шынықтыру»
- * 3. WWW.google.kz
- * 4. Yandex.ru

Назар

аударғандарыңызға



р